Проверено лично! 100%

Мария Жукова

МУЛЬТИВАРКА

Самые вкусные!

БЛИЦ-РЕЦЕПТЫ!

Самые быстрые!

144 рецепта

10-20 минут — и всё готово!

КНИГА ПОД РУКОЙ

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Приходилось ли вам обедать или ужинать бутербродами, потому что у вас просто не было времени что-то приготовить? Случалось ли покупать дорогую еду в кулинарии, потому что вы ждали гостей, а как быстро приготовить что-то вкусное, вы не знали? «Перехватывают» ли ваши дети печенье и конфеты, потому что мама «опять опоздала с обедом»? Если вы отвечаете «да», то эта книга для вас!

Эта книга наконец-то познакомит вас с чудо-прибором – мультиваркой, которая сделает вашу жизнь намного, намного лучше! Вы обязательно подружитесь с мультиваркой и будете друзьями долго-долго! Потому что друг мультиварка каждый день будет экономить ваше время, избавлять от «грязной» работы и радовать вкуснейшими блюдами! В этой книге вы найдете более 150 рецептов для мультиварки любой модели. И самое главное – это будут не просто рецепты, а рецепты очень быстрых блюд. Приготовление обычного завтрака, обеда или ужина теперь займет не больше 10–15 минут, а что-то очень вкусное можно приготовить всего минут за 20–25!

Автор книги – Мария Жукова, книги которой любят сотни тысяч россиян! В ее книгах всегда только проверенные рецепты, простые и понятные рекомендации и самая необходимая информация по устройству мультиварки и режимам разных мультиварок.

Теперь у вас есть все, чтобы начать готовить в мультиварке!

- Мария Жукова
  - ○
  - ○ Быстро и вкусно!
    - ■
    - ■ Что именно вам нужно знать о мультиварке
  - ○ Глава 1. Почти моментально!
    - ■
    - ■ Каши
      - ■
      - ■ Быстрая гречка
      - ■ Овсянка с яблоками и медом
      - ■ Ячневая каша
    - ■ Салаты, закуски и бутерброды
      - ■
      - ■ Бутерброды с парусом
      - ■ Бутерброды-закуска

- Горячие бутерброды
- Пицца на лаваше
- Сырная закуска в чипсах

- Блюда из яиц
  -
  - Традиционная яичница с ветчиной
  - Паровая яичница с сосисками
  - Яичное «солнышко» с йогуртом для маленьких
  - «Гнезда» на лаваше
- Первые блюда
  -
  - Суп из плавленого сырка
  - Постный витаминный борщ
  - Гречневый суп
  - Ароматный бульон с сухариками
  - Вишневый суп с рисом и изюмом
  - Быстрый «шоколадный» суп
- Вторые блюда
  - Запеченные пельмени с сыром
  - Картофельные биточки с колбасой
  - Сосиски с «завитушками»
  - Курица в чесночном соусе
  - Фаршированные помидоры
  - Манты с тыквой
  - Вареники с вишнями
  - Капустные шницели
- Гарниры
  - Картофельное пюре с зеленью
  - Пикантные кабачки с брынзой
  - Картофель с хрустящей корочкой
  - Паровая цветная капуста
  - Быстрая капуста
- Блюда из рыбы и морепродуктов
  -
  - Сытный салат за 5 минут
  - Запеченные креветки с грибами
  - Судак с сырной «шапкой»
  - Скумбрия в соку
  - Королевские креветки
  - Разноцветный салат с консервами
- Выпечка, десерты и напитки
  -
  - Яблоки, запеченные с творогом и

черносливом
- Тыква под «снегом»
- Хрустящие яблоки в кляре
- Горячий шоколад с орехами
- Какао-крем
- Клюквенный морс

○ Глава 2. Очень быстро!
-
- Каши
  - Пшеничная каша
  - Манная каша «Привет из детства»
  - Молочная кукурузная каша
  - Каша из хлопьев «5 злаков»
  - Пшенная каша
  - Булгур
  - Гречневая каша с зеленью
  - Диетическая каша на воде
- Салаты, закуски и бутерброды
  -
  - Ветчина в помидорно-горчичной подливке
  - Горячий салат с фасолью
  - Закуска из баклажанов
  - Баклажаны-«лодочки»
  - Винегрет с оливками
  - Горячие бутерброды из лаваша с сыром
- Блюда из яиц
  -
  - Яичница на баклажанной основе
  - Творожный омлет
  - Омлет на майонезе
  - Яичная «пицца» с копченой колбасой
  - Грибной омлет
  - Омлет с колбасой и сыром
  - Омлет с зеленым луком и цветной капустой
- Первые блюда
  - Быстрый суп с томатом
  - Рисовый суп на свиных ребрышках
  - Борщ с баклажанами
  - Овощной бульон с яйцом
  - Быстрая уха
  - Окрошка и жаркое «в горшочке» «Два в одном»
  - Сладкий вегетарианский суп с яблоками

- Сырный суп с грибами и креветками
- Суп на кефире

- Вторые блюда
  -
  - Фасоль с тушенкой
  - Сардельки с томатом
  - Свиные отбивные
  - Отбивные по-венски
  - Куриная грудка с помидорами под сыром
  - Диетический паштет
  - Паровые котлеты
  - Румяные пельмени
  - Пельмени на пару
  - Спагетти с грибами и сыром
  - Грибная чечевица
  - Гречка с сосисками
  - Гречка с сардельками и соусом
  - Гречневая каша с грибами
  - Жюльен
  - Мясные рулетики с картофелем
  - Обжаренная говядина
  - Солянка из свинины с кислой капустой
  - Макаронные трубочки с фаршем
  - Грибные каннелони
  - Макароны с индейкой и фасолью
  - Быстрые голубцы с грибами
  - Вегетарианский плов с чечевицей
  - Пикантная каша-маша
  - Плов с черносливом
  - Вареники с картофелем
  - Быстрый фруктовый плов
- Гарниры
  -
  - Макароны с сыром
  - Цветная капуста в кляре
  - Кабачковые «слои»
  - Нежная кукуруза
  - Жареная картошка
  - Гороховая каша с овощами
- Блюда из рыбы
  - Кальмары в сметанном соусе
  - Пангасиус с овощами на пару
  - Паровая рыба по-пекински
  - Пикантная рыба с овощами, медом и

специями
- Рыба в имбирно-анисовом кляре
- Речная рыба с овощами
- Красная рыба в омлете
- Нежные стейки с гарниром

- Выпечка, десерты и напитки
  - Тыква с яблоками
  - Картофельная запеканка с сыром
  - Рыбная запеканка с овощами
  - Пицца «Гости на пороге»
  - Творожный пудинг с фруктами
  - Фруктовые творожники
  - Сладкие творожники – «божьи коровки» для малышей
  - Творожная запеканка с тыквой и фруктами
  - Яблочная запеканка с изюмом
  - Яблоки с ореховой начинкой
  - Грушевый десерт «Лепестки ромашки»
  - Кофейный крем
  - Горячий шоколад с фундуком
  - Сливочный крем

- Приложение
  -
  - Нужна ли мне мультиварка: плюсы и минусы по сравнению с плитой и духовкой
  - Как выбрать правильную мультиварку
  - Сравнение популярных моделей
  - Часто задаваемые вопросы о мультиварках

- notes
  - 1
  - 2

Мария Жукова
Мультиварка. Блиц-рецепты! Самые вкусные! Самые быстрые!

Не думала, что можно приготовить что-то путное за 15–20 минут. Ну, разве что кашу сварить. А оказывается, можно! И не только кашу, но и суп, и горячее, и даже десерт. С этой книгой все оказалось очень просто. Все получилось, смогла даже удивить маму борщом. А она у меня отличный кулинар. Рекомендую всем, у кого нет времени стоять у плиты. Я раньше не особо любила готовить, а теперь с удовольствием.

Алиса, Санкт-Петербург

Книга понравилась: хорошие рецепты, разнообразные, доступные, каждый этап приготовления выделен отдельно, и для каждого рецепта своя страница. Рецепты разбиты на две части по времени приготовления. Очень удобно по такой книге готовить.

Надежда, Н. Новгород

У меня уже несколько лет мультиварка. Эту книгу взяла почитать, чтобы приготовить что-то новенькое, но нашла и для себя очень много рецептов. Понравилось, что блюда очень простые, вкусные и готовятся в самом деле быстро. Можно и ребенку предложить, и взрослому человеку. И гостям подать не стыдно: всем будет вкусно и полезно. В этой книге у меня уже появилось несколько любимых рецептиков.

Арина Владиславовна, Саратов

Очень хорошая книга! Все просто и понятно, без всяких заморочек. Рецепты состоят из продуктов, которые можно приобрести в любом магазине и приготовить по этой книге. И при этом блюда разнообразные, теперь не нужно ломать голову, что приготовить на ужин. Мне понравились советики после рецептов. Очень много узнала нового, интересного.

Чувствуется, что автор сама хорошо готовит. У меня по этой книжке все получается.

Алла, Тверь

На день рожденья мне подарили мультиварку. Я сначала обрадовалась, а потом поняла, что готовить в ней нужно тоже уметь. Я попробовала, но поняла, что на плите проще и привычнее. Поэтому мультиварка у меня полгода пылилась без дела. А потом в руки попала эта книга. Попробовала. И мне очень понравилось по ней готовить. Во-первых, все понятно, по пунктам. Во-вторых, получается в самом деле вкусно. Ну, а в-третьих, времени совсем не отнимает. Очень рекомендую!

Екатерина, Псков

Быстро и вкусно!

Знакомо?

Помыть, почистить, нарезать, пожарить, помыть сковородку,
потушить, переложить, помешивать
следить, чтобы не выкипело, не убежало, не пригорело,
помыть кастрюлю, плиту, пол
(потому что пока жарили и тушили – уже убежало, пригорело и присохло!)

Так или примерно так проходит приготовление завтрака, обеда, ужина у обычной плиты. Долго, затратно и утомительно…

А теперь другая картинка.

Помыть, почистить, нарезать, сложить всё в мультиварку,
отдыхать, идти на работу,
заниматься любимым делом,
играть с детьми, гулять,
общаться с родными и близкими.

Так готовят еду счастливые обладатели мультиварок.

Потому что мультиварка никогда не потребует, чтобы вы:

✓ стояли рядом с ней, пока она готовит,

✓ мыли кучу посуды, которая остается после приготовления,

✓ ели что попало, потому что нет сил ждать, когда приготовится ужин или завтрак,

✓ напрягались по части поварских премудростей: когда, как и каким образом нужно закладывать и обрабатывать продукты,

✓ ели что-то недоваренное, пережаренное, пересушенное,

✓ питались дошираками, потому что вам лень и просто некогда готовить.

Мультиварка – это очень простой прибор, научиться готовить в котором может абсолютно любой человек. Да и учиться особенно нечему, потому что вам нужно лишь сложить продукты в мультиварку и нажать на кнопку, а приготовит она все сама, и к тому времени, какому вы сами пожелаете.

* * *

В этой книге вы найдете **всю самую необходимую информацию** о том:

✓ Как выбрать мультиварку

✓ Как устроена мультиварка

✓ По какому принципу работает мультиварка

✓ Как ухаживать за мультиваркой

И конечно, массу идей и рецептов – как приготовить вкусно и быстро блюда на завтрак, обед и ужин. Когда нужно скоренько перекусить, а на полуфабрикаты уже смотреть тошно. Когда собралась небольшая компания и совсем неохота стоять у плиты, потому что вы вместе не ради кулинарных изысков (хотя это тоже не помешает!), а чтобы пообщаться, интересно и весело провести время…

В книге собрано более 200 лучших рецептов быстрых блюд.

Это еда:

✓ на каждый день,

✓ в праздник,

✓ на даче,

✓ в дороге, в походе, когда все изнемогли от голода, которую можно приготовить за 20–30 минут.

Когда:

✓ гости уже на пороге и стучатся в дверь,

✓ муж стучит кулаком по столу,

✓ малыш плачет от голода.

Рецепты для:

✓ молодых и вечно занятых мам,

✓ творческих, ленивых и куда-то спешащих,

✓ семейных и одиноких,

✓ встающих с рассветом «жаворонков» и досиживающих до темных сумерек «сов»,

✓ экономных и тех, кто придерживается диеты,

✓ тех, у кого в распоряжении только пять-десять минут, и промедление «голодной смерти» подобно,

А также множество полезных советов, которые помогут вам сэкономить время и при этом приготовить что-то особенно вкусное из простых и доступных продуктов, из тех, что у вас есть в холодильнике.

А готовить по этой книге очень просто.

Все, что от вас требуется:

1. Найти рецепт.

2. Купить продукты.

3. Четко следовать инструкции.
Вот и все!

Что именно вам нужно знать о мультиварке

Что такое режим

Мультиварка состоит из чаши и нагревательного элемента. Очень просто. Но чтобы кастрюлька с нагревом превратилась в мультиварку нужны разные режимы нагрева. Режим – это температура и время нагрева. Есть режимы при которых мультиварка разогревается до 180 градусов – это режимы выпечки, есть сложные режимы, когда нагрев чередуется с поддержанием тепла. Есть режимы автоматические, когда мультиварка выключится сама через нужное время (не спрашивайте: «откуда она знает»), есть с выставлением времени. Но вам в этом разбираться не нужно. В книге мы укажем, какой режим выбрать и на какое время.

Сколько режимов нужно вашей мультиварке для полного счастья?

Если вы не собираетесь посвятить себя кулинарии и готовить сложные блюда, которые требуют разных режимов, то вам хватит и минимального количества режимов – 4–6.

Желательно, чтобы в вашей мультиварке были основные режимы:

✓ **Гречка**,
✓ **Выпечка,**
✓ **Молочная каша,**
✓ **Пароварка,**
✓ **Тушение.**

Именно они позволят вам использовать разные по типу приемы приготовления пищи – и медленное тушение на небольшой температуре, и варка, и запекание на самой высокой температуре.

Большинство моделей также оснащены автоматическим режимом **Подогрев**. Мультиварка переключается в этот режим после завершения приготовления блюда и держит его горячим, пока вы ее не отключите.

Не путайте с режимом **Разогрев** – он есть не во всех моделях. Этот режим позволяет разогреть готовое блюдо. Как правило, он автоматический, то есть мультиварка выключится сама, как только начнется кипение.

В таблице 1 вы найдете описание самых востребованных режимов мультиварок.

Таблица 1. Режимы мультиварки

Название режима	Особенности	Что готовить
Гречка	Автоматический режим: мультиварка выключается сама после выпаривания воды. Во время готовки нельзя открывать крышку.	Крупы, требующие длительного разваривания: твердый рис, гречка, перловка пшено. Бобовые (горох, фасоль) – лучше замочить перед приготовлением на ночь.
Плов	Автоматический режим: мультиварка выключается сама после выпаривания воды. Во время готовки нельзя открывать крышку. В последние 10 минут работы режима включается обжаривание, чтобы получилась хрустящая корочка.	Плов, печеный картофель, поджаренные пельмени, а также крупы, которые быстро разваривают: мягкие сорта риса, гречка, кукурузная крупа и т.п.
Молочная каша	Может быть автоматическим (включается самостоятельного после выпаривания воды) или ручным – время устанавливаете вы. В автоматическом режиме готовит 30–60 мин., поэтому подходит для цельных круп.	Молочные каши из цельных зерен овса, риса, молотой ячневой или кукурузной крупы, пшена, супы, которые быстро готовятся (супы-пюре) .
Варка на пару	Прилагается специальная емкость – стимер. Можно сразу выкладывать продукты в чашу и в стимер, чтобы приготовить одновременно два блюда.	Овощи, рыба, манты, пельмени, вареники, яйца.
Выпечка	Рабочая температура 180 градусов. Подходит для выпекания и поджаривания. Может работать при открытой крышке. Чтобы получить румяную корочку сверху, выпечку необходимо переворачивать.	Выпечка. Жареное мясо. Котлеты, жареный картофель, зажарка для супа.
Тушение	Подходит для длительного приготовления продуктов при температуре чуть выше 100 °С.	Мясо, овощи, супы, требующие долгого приготовления, прозрачные бульоны, тушение, студень, вытапливание жира.
Суп	(может быть совмещен с режимом «Варка на пару»). В начале режима нагрев максимален, чтобы вода закипела, затем он снижается.	Супы, компоты, блюда из фарша – тефтельки, ежики, зажарка для супа (если нет режима «Выпечка»).
Мультиповар	Можно выставить не только время приготовления блюда, но и температуру.	Любые блюда, в том числе домашние йогурты.
Обжаривание	Высокая температура позволяет получить блюда с румяной корочкой.	Рыба, мясо, котлеты, картофель.
Томление	Похож на тушение. Но с более сложной программой, рассчитанной на длительное приготовление.	Студень, домашние заготовки.
Паста	Готовим в два этапа – наливаем воду и ждем сигнала мультиварки, после чего опускаем продукты.	Макароны, сосиски, пельмени, вареники.
Разогрев	Не путать с режимом подогрева, который включается автоматически после завершения других режимов.	Разогрев блюд.

Соответствие режимов разных мультиварок

В этой книге мы будем давать названия рецептов по мультиварке Panasonic. Это самая распространенная модель в нашей стране и, если вы захотите найти рецепт какого-то блюда в Интернете, то, скорее всего, это будет рецепт для Panasonic.

Но если у вас другая мультиварка, то достаточно взглянуть в таблицу 2, чтобы понять, какой режим приготовления вам нужно выбрать. Или почитать описание режимов выше (таблица 1).

Отсроченный запуск

Собственно, это то, ради чего мы покупаем мультиварку – возможность закинуть продукты и получить горячий обед, ужин или завтрак к определенному времени.

Существует два типа установки времени.

1. Точное время, к которому нужно приготовить блюдо (например, 8:30 утра).

2. Время отсрочки, через которое блюдо должно быть готово – через час, два, три и т. д. Здесь выбор будет более или менее широким в зависимости от модели мультиварки.

Время отсрочки – это время, по прошествии которого блюдо должно быть готово. Оно включает в себя и время приготовления.

Первый тип, конечно более удобный – можно выбрать время еды с точностью до минуты.

Чтобы функция отсрочки времени работала правильно, вам нужно обязательно установить точное время на часах мультиварки.

Во втором типе установки отсроченного запуска существует шаг в один час – можно установить отсрочку на час или два, но на час и тридцать минут уже не получится. О том, какой тип отсроченного запуска предусмотрен в вашей мультиварке, можно прочесть в инструкции.

Обратите внимание, если в автоматическом режиме (когда вы не сами ставите время) вы установили время отсрочки, а мультиварка сразу начала готовить блюдо, значит время отсрочки меньше времени приготовления.

Пример установки отсроченного запуска

Вместе выставим приготовление молочной каши к завтраку.

Сейчас 21:00, а завтрак вам нужен к 8:00 утра.

Необходимо выполнить следующие действия.

1. Включить мультиварку.

2. Выбрать необходимый режим работы.

3. Отложить время приготовления на 11 часов, либо

выставить таймер на 8:00[1].

4. Нажать кнопку *Старт* или подождать, пока мультиварка включится (зависит от модели).

Таблица 2. Совмещение режимов разных моделей мультиварок

Марка мультиварки	Гречка, Рис	Плов	Молочная каша	Выпечка	
Atlanta	Гречка	Плов	Каша	Выпечка	
Brand	Крупа стандарт	Крупа плов	Молочная каша	Выпечка	
Redmond	Рис-крупа, Экспресс	Плов, Обычный	Каша, Молочная каша	Выпечка	
Polaris	Крупа	Крупа, Корочка	Молочная каша	Выпечка	
Stadler	Рис, Экспресс рис	Плов	Молочная каша	Выпечка	
Panasonic	Гречка	Плов	Молочная каша	Выпечка	
Philips	Рис или Рис/ Гречка	Рис/ Каша	Каша	Печь/ Выпечка	
Vitek	Крупа, Экс-пресс-режим	Крупа, Экс-пресс-режим	Каша	Выпечка	
Vitesse	Рис, Приготовление	Рис, Быстрое приготовление	Молочная каша/Каша	Выпечка**	
Marta	Рис/Плов, Экспресс	Рис/Плов	Каша	Выпеч-ка/Хлеб	
Centek	Рис/Плов	Рис/Плов	Каша	Выпечка	
Kraft	Рис	Рис, Быстрое приготовление	Молочная каша	Выпечка	
Lacucina	Варка	Варка/Корочка	Тушение/Суп	Выпечка	
Maruchi	Норма	Быстро	Суп/Каша	Пирог	
Moulinex	Рис, Гречка	Плов	Молочная каша	Выпечка	
Yummy	Рис/Каша	Плов	Суп или Рис/Каша	Выпечка	
Viconte	Гречка, Рис-Крупы	Плов	Каша/Суп/ Выпечка или Молочная каша	Каша/Суп/ Выпечка или Выпечка	
Supra	Рис/Крупы	Плов	Молочная каша или Молочная каша/ Суп	Выпечка или Выпечка/ жарка	
Scarlett	Крупа	Экспресс	Молочная каша		

	Тушение	Варка на пару	Йогурт	Жарка	Суп
	Тушение	Пароварка		Выпечка	Тушение или Пароварка
	Тушение	Варка на пару	Йогурт	Жарка	Суп
	Тушение	На пару, Варка на пару, Пар	Йогурт	Жарка	Суп
	Тушение	Варка на пару	Йогурт	Жарка	Суп
	Тушение	Пароварка		Жарка	Суп
	Тушение	Варка на пару		Выпечка	Тушение или варка на пару
	Тушить/Рагу/ Тушение	Готовить на пару/ Пароварка		Жарить	Варить
	Тушение	Варка на пару		Поджаривание	Суп
	Тушение**	Пароварка**	Йогурт**	Жарка**/Выпечка**/Румяная корочка**	Тушение**/ Суп**
	Тушение	Пар	Йогурт	Жарка	Суп
	Рагу	Пароварка	Йогурт	Жарка	Суп
	Тушение	Пар	Йогурт	Жарка	Суп
	Тушение	Пароварка	Йогурт	Жарка	Суп
	Тушить	Турбо	Йогурт	Жарить	Суп
	Тушение/Суп	Пароварка		Выпечка	Тушение/Суп
	Тушение	Паровые блюда		Выпечка	Суп или Тушение
	Тушение	Варка на пару		Выпечка или Жарка	Каша/Суп/ Выпечка или Суп
	Суп/Тушение	Приготовление на пару	Йогурт	Гриль/Жарка	Суп/Тушение
	Тушение/Варка на пару	Тушение/Варка на пару		Тушение	Суп

Количество режимов

У разных производителей – разное. Но не стремитесь купить мультиварку с их максимальным количеством. В данном случае больше – вовсе не значит лучше. Большое количество режимов делает управление мультиваркой сложным – вам придется вникать, как все это работает, и делать мучительный выбор между похожими друг на друга режимами. Правда, и слишком мало

режимов – также не очень удобно: уж если покупать мультиварку, то желательно использовать ее на всю катушку.

* * *

Вот и все, что вам нужно знать[2].

Глава 1. Почти моментально! Готовим за 10–20 минут

Условные обозначения

ингредиенты

этапы приготовления

режим мультиварки

время приготовления, которое нужно выставить

Каши

Таблица 1. Количество жидкости, необходимое для варки различных каш

Каша	Крупа	Жидкость
Гречневая	1 стакан	2 стакана
Манная	1–2 ст. л.	1 стакан
Овсяные хлопья	1,5 стакана	1 л
Перловая	1 стакан	3 стакана
Пшено	1 стакан	3 стакана
Пшеничная	1 стакан	3 стакана
Рис	1 стакан	2 стакана

Быстрая гречка

1½ ст. гречневой крупы,
2½–3 ст. воды,
2–3 ст. л. сливочного масла,
зелень (петрушка, укроп, листья салата),
½ ч. л. соли.

1. Гречневую крупу промыть и перебрать.
2. В чашу выложить крупу.
3. Влить воду, добавить соль.

Выпечка **20 мин.**

4. Через 10 мин. добавить масло.
5. Готовую кашу посыпать зеленью. Если есть время, можно дополнительно протомить ее:

Подогрев 20 мин.

Кстати

Секреты вкусных каш в мультиварке

- В этом и последующем рецептах время приготовления указано без учета периода, необходимого для нагрева мультиварки до нужной температуры.
- Консистенция каш зависит от соотношения воды и крупы: при большем количестве жидкости крупа будет более разваристой, при меньшем — аль-денте.
- Не следует забывать, что после приготовления блюда мультиварка автоматически включает режим **Подогрев**. Для каш это нежелательно — они могут стать пересушенными.
- Режим **Отложенный старт** хорош для каш из цельнозерновых круп, каша из дробленого зерна может превратиться в кисель.
- Перед тем, как всыпать крупу, в каши и супы часто добавляют масляный экстракт. Для этого в отдельной (желательно небольшой) сковороде нужно нагреть масло, добавить специи, коренья петрушки, мелко нарезанную зелень...

Овсянка с яблоками и медом

1 стакан овсяных хлопьев,
3 стакана молока (или смеси молока с водой),
2 яблока,
½ ст. л. сахара,
2 ст. л. меда либо по вкусу,
2 ст. л. сливочного масла,
соль.

1. Засыпать крупу в кастрюлю мультиварки.
2. Добавить сахар и соль. Все перемешать.
3. Добавить молоко.

Молочная каша 20–25 мин.

4. Через 15 минут после начала программы добавить сливочное масло.
5. Приготовленную кашу хорошо перемешать.
6. Натереть яблоко, смешать его с медом и заправить кашу.

Кстати

Можно ли открывать крышку мультиварки во время приготовления?

- Открывать крышку можно на режимах, в которых время вы выставляете сами, например, **Выпечка**, **Тушение**, **Варка на пару**.
- Нельзя, а точнее, нежелательно открывать крышку на автоматических режимах, потому что при этом сбивается программа, и вам придется начать все сначала.
- В некоторых моделях необходимо открыть крышку на режиме **жарка**, потому что во время этого режима внутри создается слишком высокая температура. Кроме того, с закрытой крышкой у вас не получится поджаристая корочка.

Кстати

Варим кашу дольше

Если вы располагаете временем, кашу можно сварить в режиме **Молочная каша**. А после сигнала кашу снова перемешать и оставить в режиме **Подогрев** на 30 мин. Тогда она будет разваристой, прямо, как из русской печи.

Ячневая каша

1 стакан ячневой крупы,
4–5 стаканов смеси молока и воды (1 : 1),
2 ст. л. сливочного масла,
2 ч. л. сахара,
щепотка соли.

1. Влить в чашу молочную смесь.

Варка на пару **15–20 мин.**

2. Через 8–10 мин., с момента закипания молока, высыпать тонкой струйкой крупу и варить ее, помешивая до загустения.

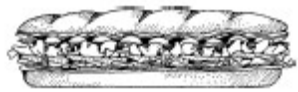
3. Добавить соль и сахар, все перемешать.

4. Приготовленную кашу заправить сливочным маслом.

Кстати

Все полезности ячневой каши

- Ячневая каша, как и перловая, изготавливается из зерен ячменя, но при этом подвергается не шлифовке, а дроблению. Поэтому каша сохраняет гораздо больше полезных веществ, витаминов, клетчатки, чем перловка. В отличие от перловой каши, она не такая жесткая, поэтому прекрасно подходит для питания детей. Ячневая каша избавляет организм от токсинов, вредных бактерий. Она обволакивает слизистую оболочку желудка, поэтому такую кашу полезно есть людям с гастритом, язвенной болезнью.
- Аминокислоты, например лизин, содержащийся в ячмене, обладает противовирусными свойствами, способствует выработке коллагена, который разглаживает морщины и замедляет их появление. Польза продукта еще в том, что ячневая крупа помогает восстановить ослабленное зрение.
- Ячмень содержит фосфор, поэтому кашу полезно есть детям. Фосфор нужен для полного усвоения организмом кальция и для нормального развития и работы головного мозга.
- И наконец, ячневая крупа — одна из самых дешевых, так что можно и сэкономить, и поправить здоровье.



Кстати

Кстати

Как сэкономить время — бутерброды на работу делаем с вечера

Если утром катастрофически не хватает времени, чтобы приготовить бутерброды с собой на работу, их можно делать заранее с вечера.

- Берем вчерашний, чуть подсохший хлеб — он не впитает начинку. Хорошо смазываем маслом.
- Кладем начинку. Бутерброды с любыми начинками, кроме вареных яиц, можно держать в морозилке от месяца до 6 недель.
- Перекладываем бутерброды в контейнер, закрываем крышкой и ставим в холодильник.
- Можно хранить бутерброды в морозилке. Они полностью размораживаются при комнатной температуре за 3–4 часа.

Бутерброды с парусом

250 г хлеба (или батона),
1 средний кабачок (или баклажан),
100 г сыра тофу (или сыра твердых сортов),
1 ст. л. растительного масла,
1–2 ст. л. майонеза,
1–2 листа салата,
зелень (лук, петрушка).

1. Кабачки (баклажаны) помыть и разрезать вдоль на тонкие длинные пластины толщиной 3–4 мм., слегка посолить и выложить в чашу.
2. Влить масло.

Выпечка **10 мин.**

3. Через 3–4 мин. перевернуть пластинки кабачков (баклажанов) на другую сторону.
4. Батон нарезать на куски толщиной 1 см., смазать их майонезом.
5. Обжаренные пластинки кабачков (баклажанов) разложить на бутерброды.
6. Сыр нарезать тонкими ломтиками и установить их с помощью шпажек на бутерброды вертикально в виде паруса.
7. Бутерброды посыпать мелко нарезанной зеленью и подать на листьях салата. Можно украсить их ломтиками огурца на шпажке.

Бутерброды-закуска

Черный хлеб,
нарезка бекона,
сыр «Виола»,
специи (черный молотый перец).

1. Черный хлеб нарезать квадратиками (примерно 4´4 см), смазать сыром «Виола», по желанию поперчить.
2. Обернуть хлеб кусочками бекона.
3. Выложить в чашу мультиварки.

Выпечка **15 мин.**

Кстати

Очень пикантными получатся бутерброды с сырной смесью (например, твердый и адыгейские сыры с добавлением розмарина, чеснока, зелени). Смесь выложить на черный хлеб, бутерброды запечь. Можно сделать «рыбные» бутерброды с «бортиками» из сельди. Для этого пергаментную бумагу сворачивают в виде конуса, заполняют «кулек» рубленной сельдью. Верхний край бумаги заворачивают, а узкий конец отрезают, чтобы через небольшое отверстие выдавливать сельдь. На бутерброды можно положить кусочки сливочного масла, дольки яиц, зернистую икру, маслины, зеленый лук...

Горячие бутерброды

3 кусочка хлеба (любого),
1 ст. л. сливочного масла,
2 ч. л. томатной пасты,
1 ломтик ветчины,
3 ломтика сыра.

1. Кусочки хлеба намазать маслом.
2. Перевернуть, с другой стороны намазать томатной пастой.
3. Ветчину нарезать соломкой. Выложить сверху на томатную пасту.
4. Положить на каждый бутерброд ломтик сыра.
5. Выложить бутерброды в чашу маслом вниз.

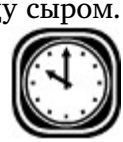
Выпечка 15 мин.

Пицца на лаваше

1 тонкий лаваш,
1 кабачок (баклажан),

50 г твердого сыра,
4–5 консервированных маслин,
1 помидор,
1–2 сладких перца,
1 ст. л. майонеза (по желанию),
соль по вкусу,
зелень (петрушка, укроп),
специи (черный молотый перец, чили).

1. Лаваш разрезать пополам.
2. Кабачок (баклажан) почистить и нарезать кубиками.
3. Помидоры очистить от кожицы и нарезать небольшими кубиками.
4. Сладкий перец очистить от семян и нарезать мелкой соломкой.
5. Маслины нарезать колечками.
6. Сыр натереть на крупной терке.
7. Смазать лаваш майонезом (по желанию).
8. Выложить на лаваш (основание пиццы) кабачок, помидоры, перцы, маслины, посыпать зеленью, добавить соль и специи.
9. Посыпать пиццу сыром.



Выпечка 15 мин.

10. Пицца готовится до расплавления сыра.

Кстати

Очень пикантными получатся бутерброды с сырной смесью (например, твердый и адыгейские сыры с добавлением розмарина, чеснока, зелени). Смесь выложить на черный хлеб, бутерброды запечь. Можно сделать «рыбные» бутерброды с «бортиками» из сельди. Для этого пергаментную бумагу сворачивают в виде конуса, заполняют «кулек» рубленной сельдью. Верхний край бумаги заворачивают, а узкий конец отрезают, чтобы через небольшое отверстие выдавливать сельдь. На бутерброды можно положить кусочки сливочного масла, дольки яиц, зернистую икру, маслины, зеленый лук...

Кстати

Чем можно заменить некоторые продукты

Сыр «Фета»	Брынза
Шоколад	3 ст. л. какао-порошка размешать с 1 ст. л. растительного масла
Помидоры	Кетчуп или томатная паста
Ром	Коньяк
Взбитые сливки	1 стакан сгущенного молока + 1 ч. л. лимонного сока, взбить.
Сметана	Йогурт без добавок
Сыр «Моцарелла»	Адыгейский сыр
Лимон – 1 шт.	Лимонная кислота – 6–8 г развести водой.
Лук порей	Репчатый лук
Маскарпоне	Смесь жирных сливок и творога в пропорции 1:1
Лайм	Лимон

Сырная закуска в чипсах

100 г полутвердого или твердого сыра,
300 г помидоров,
картофельные чипсы (чипсы должны быть широкими),
майонез по вкусу,
2 зубчика чеснока,
зелень по вкусу,
маслины и оливки для украшения.

1. Помидор мелко нарезать, лишний сок слить.
2. Сыр натереть на мелкой терке, зелень мелко порубить.
3. Чеснок почистить, пропустить через давилку.
4. Соединить помидоры, сыр, зелень, чеснок, заправить майонезом.
5. Выложить заправку на чипсы.
6. Украсить маслинами (или оливками).

Кстати

Кое-что о чипсах

Чипсы быстро размокают. Поэтому начинку нужно выкладывать непосредственно перед подачей на стол, либо — переложить ее в салатницу. Рядом ставим блюдо с чипсами.

Блюда из яиц

Кстати

Кстати

Как узнать, тухлое или свежее яйцо, не разбивая его?

- Принюхаться. Тухлые яйца имеют характерный неприятный запах, который тяжело с чем-либо перепутать.
- Потрогать скорлупу. У тухлого яйца скорлупа мягкая.
- Потрясти. При тряске желток в яйце не должен стучать или биться о стенки.
- Посмотреть на просвет. В свежем яйце хорошо виден желток.
- Опустить в воду. Тухлое яйцо (так как оно легче) не утонет, а свежее опустится до самого дна.

Традиционная яичница с ветчиной

4 яйца,
150 г ветчины,
1 ст. л. растительного масла,
специи (красный перец, смесь перцев),
1 ст. л. зелени (петрушка, укроп),
соль по вкусу.

1. Нарезать ветчину кубиками.

Выпечка **10 мин.**
(это нужно для того, чтобы прогреть чашу мультиварки)

2. Вылить в чашу мультиварки растительное масло.
3. Выложить в чашу ветчину. Вбить яйца, посолить.

Выпечка **5 мин.**

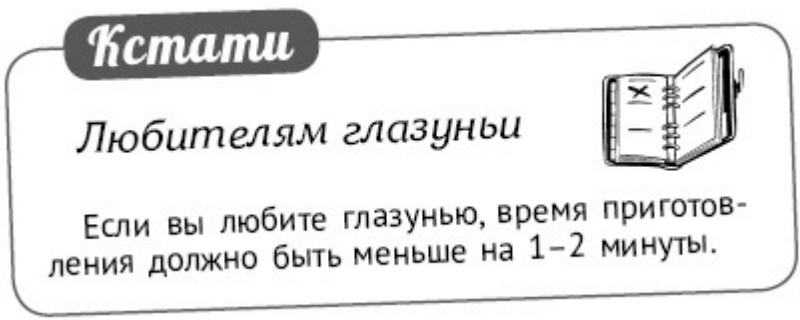
4. Готовую яичницу поперчить и щедро посыпать зеленью.

Паровая яичница с сосисками

2 яйца,
2 сосиски,
1 ст. л. сливочного масла,
специи по вкусу,
¼ ч. л. соли.
небольшая форма для запекания.

1. Смазать форму сливочным маслом.
2. Сосиски нарезать колечками и выложить их в форму.
3. Разбить в форму яйца.
4. Установить форму в стимер или в чашу (в чашу нужно налить воду до ¾ формы).
5. Налить в чашу мультиварки 2 стакана воды (если готовим в стимере).

Варка на пару **10–15 мин.**



Яичное «солнышко» с йогуртом для маленьких

2 яйца,
1 средняя морковь,
4 ст. л. йогурта без добавок,
1 ст. л. сахара,
1 ст. л. сливочного масла,
¼ ч. л. соли.
небольшая форма для запекания.

1. Морковь натереть на мелкой терке.
2. Взбить все составляющие омлета, кроме морковки и сахара, в блендере.
3. Вылить смесь в формочку.
4. Установить форму в стимер или в чашу (в чашу нужно налить воду до ¾ формы).
5. Налить в чашу мультиварки 2 стакана воды.

Варка на пару **10 мин.**

6. Присыпать готовый омлет тертой морковкой и сахаром.

«Гнезда» на лаваше

1 тонкий лаваш,

10–12 перепелиных яиц,
50 г сливочного масла,
70 г твердого сыра,
1–2 ст. л. томатной пасты,
соль по вкусу,
зелень (петрушка, укроп),
специи (черный молотый перец).

1. Сыр натереть на средней терке.

2. Смазать одну сторону лаваша тонким слоем масла, другую – томатным соусом и посыпать сыром, оставляя местами свободные промежутки.

3. Аккуратно выпустить в углубления яйца, посолить, поперчить.

4. Выложить лаваш в чашу масляной стороной вниз.

Выпечка **10 мин.**

5. «Гнезда» посыпать мелко нарезанной зеленью, вместо твердого сыра можно взять брынзу, адыгейский сыр или сыр «Здоровье».

Кстати

Что нужно знать о бульоне в мультиварке

- Если вы варите в мультиварке бульон из курицы или мяса, то готовить его нужно в режиме **Тушение**. Обычно при варке с бульона нужно снимать пену, иначе он получится мутным и невкусным. В мультиварке же в этом режиме вода почти не кипит, поэтому пена не образуется. Готовый бульон можно процедить через сито.
- Сваренный бульон — хорош сам по себе. Он же может быть основой зерновых каш, первых и вторых блюд. При желании к овощам можно добавить картофель, репу, сладкий перец, корень пастернака, стручковую фасоль; вермишель добавляют за 10–15 мин. до завершения режима.
- Для придания бульону красивого золотистого цвета, не очищайте до конца луковицу от шелухи, а если нужен более насыщенный цвет, отварите шелуху в отдельной емкости, а затем добавьте «луковую» жидкость в бульон.
- Подать бульон можно с отварной вермишелью, рисом, зеленью, пирожками.

Что нужно знать о бульоне в мультиварке

✓ Если вы варите в мультиварке бульон из курицы или мяса,

то готовить его нужно в режиме **Тушение**. Обычно при варке с бульона нужно снимать пену, иначе он получится мутным и невкусным. В мультиварке же в этом режиме вода почти не кипит, поэтому пена не образуется. Готовый бульон можно процедить через сито.

✓ Сваренный бульон – хорош сам по себе. Он же может быть основой зерновых каш, первых и вторых блюд. При желании к овощам можно добавить картофель, репу, сладкий перец, корень пастернака, стручковую фасоль; вермишель добавляют за 10–15 мин. до завершения режима.

✓ Для придания бульону красивого золотистого цвета, не очищайте до конца луковицу от шелухи, а если нужен более насыщенный цвет, отварите шелуху в отдельной емкости, а затем добавьте «луковую» жидкость в бульон.

✓ Подать бульон можно с отварной вермишелью, рисом, зеленью, пирожками.

Суп из плавленого сырка

2 плавленых сырка,
2 картофелины,
1 морковь,
3–4 стакана воды,
соль,
зелень.

1. Растворить сырки в горячей воде.
2. Добавить картофель, нарезанный кубиками, и натертую на крупную терке морковь.
3. Посолить.

Варка на пару **20 мин.**

4. Готовый суп измельчить в блендере.

Кстати

Секреты полезных первых блюд

Овощные супы должны быть густыми, поэтому воды нужно наливать немного, чуть выше уровня овощей. Первое блюдо будет гораздо полезнее, если не делать традиционные «зажарки», а слегка протушить лук, морковь, перец в собственном соку. Масло (жиры) лучше добавить в тарелку.

Постный витаминный борщ

2 небольшие картофелины,
1 небольшая свекла,
1 небольшая морковь,
1 луковица,
1 корень сельдерея,
1 л. (или чуть больше) воды,
½ ч. л. соли,
зелень (петрушка, укроп, сельдерей).

1. Свеклу, картофель, морковь, лук, корень сельдерея почистить и натереть на крупной терке.

2. Капусту нашинковать.

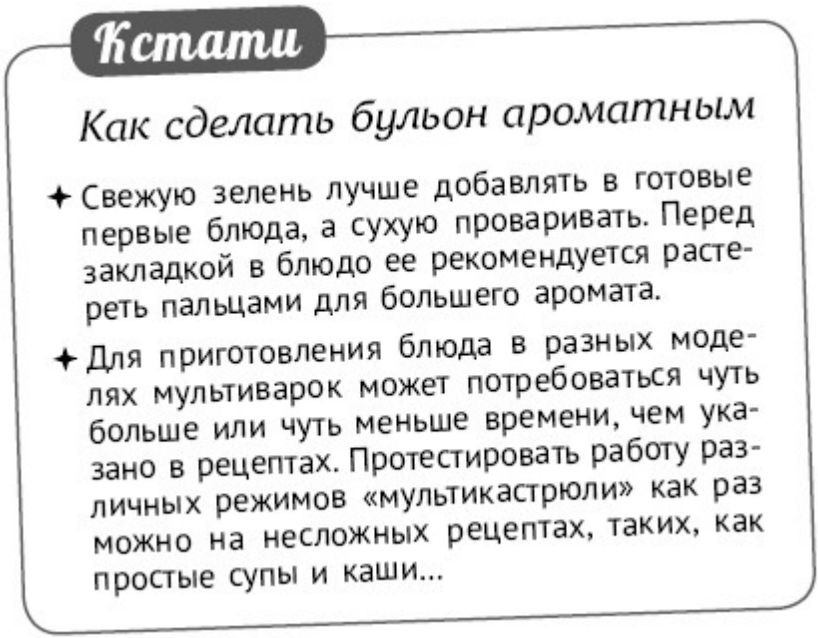
3. В чашу выложить овощи, влить воду.

Варка на пару **10 мин.**

4. Через 8–10 мин., после закипания воды, отключить режим.

Подогрев **10–15 мин.**

5. В порционную тарелку добавить соль, много нарезанной зелени. Борщ можно заправить сметаной или сливками.


Кстати
Как сделать бульон ароматным
✦ Свежую зелень лучше добавлять в готовые первые блюда, а сухую проваривать. Перед закладкой в блюдо ее рекомендуется растереть пальцами для большего аромата.
✦ Для приготовления блюда в разных моделях мультиварок может потребоваться чуть больше или чуть меньше времени, чем указано в рецептах. Протестировать работу различных режимов «мультикастрюли» как раз можно на несложных рецептах, таких, как простые супы и каши...

Как сделать бульон ароматным

✓ Свежую зелень лучше добавлять в готовые первые блюда, а сухую проваривать. Перед закладкой в блюдо ее рекомендуется растереть пальцами для большего аромата.

✓ Для приготовления блюда в разных моделях мультиварок может потребоваться чуть больше или чуть меньше времени, чем указано в рецептах. Протестировать работу различных режимов «мультикастрюли» как раз можно на несложных рецептах, таких, как простые супы и каши…

Кстати

Как исправить пересоленный суп

В пересоленный бульон не рекомендуется доливать воду, но как же тогда его исправить?

- Самый сложный способ — сварить еще несоленого бульона и разбавить пересоленный.
- Опустить в суп небольшой марлевый мешочек с рисом и отварить его, а затем вынуть. Либо сварить очищенную картофелину.
- Можно положить кусочек сахара в поварешку или столовую ложку и опустить его в суп. Когда кусочек сахара рассыплется, надо его вынуть и попробовать суп. Если в супе осталась лишняя соль, то повторить все еще раз.

Как исправить пересоленный суп

В пересоленный бульон не рекомендуется доливать воду, но как же тогда его исправить?

✓ Самый сложный способ – сварить еще несоленого бульона и разбавить пересоленный.

✓ Опустить в суп небольшой марлевый мешочек с рисом и отварить его, а затем вынуть. Либо сварить очищенную картофелину.

✓ Можно положить кусочек сахара в поварешку или столовую ложку и опустить его в суп. Когда кусочек сахара рассыплется, надо его вынуть и попробовать суп. Если в супе осталась лишняя соль, то повторить все еще раз.

Гречневый суп

½ стакана гречневой крупы,
1 луковица,
1 морковь,

3–4 стакана воды (или мясного бульона),
соль,
специи,
1 ст. л. растительного масла.

1. Лук и морковь почистить. Лук мелко нарезать. Морковь натереть на крупной терке.

2. В чашу влить растительное масло, выложить лук, морковь, все перемешать.

Выпечка **10 мин.**

3. Через 5 мин. влить 1 стакан воды.

4. Гречку промыть, выложить в чашу.

5. Залить оставшейся водой до нужной густоты. Посолить, добавить специи.

Тушение **10 мин.**

В суп можно добавить картофель. Его закладывают после окончания режима **Выпечка**. В таком случае время в режиме **Тушение** увеличивается на 20–30 мин., чтобы картофель разварился. При желании можно приготовить мясной гречневый суп. Мясо (свинину, говядину) нужно нарезать кусочками, и обжарить в режиме **Выпечка** 10–15 мин., после добавить картофель, гречку и воду и продолжать приготовление в режиме **Тушение** 1 час.

Ароматный бульон с сухариками

1 луковица,
1 средняя морковь,
1 л. воды (или мясного бульона)
лавровый лист,
перец горошком,
соль,
2–3 ломтика белого хлеба.

1. Лук и морковь почистить и измельчить в блендере.
2. Выложить овощи в чашу мультиварки, добавить лавровый лист и перец.
3. Влить воду (бульон).

Тушение **20 мин.**

4. За 5 мин. до окончания режима посолить бульон.
5. Белый хлеб нарезать кубиками и подсушить на сковороде без масла.
6. Добавить сухарики в бульон. При желании посыпать мелко нарубленной свежей зеленью.

Вишневый суп с рисом и изюмом

400 г. вишни,
½ ст. отварного риса,
½ ст. изюма,
1½ л. воды,
2–3 ст. л. сахара (меда).

1. Изюм тщательно перебрать и промыть в теплой воде.
2. Вишню промыть, удалить из нее косточки и выложить в чашу.
3. Влить воду, добавить сахар, перемешать.

Варка на пару **20 мин.**

4. После закипания отвар процедить и снова влить в чашу, добавить рис и изюм, и оставить все до окончания режима.

Кстати

Секреты сладких супов

- Подобные сладкие супы можно приготовить из всевозможных отваров и настоев фруктов (кураги, слив, абрикосов, смородины, клюквы, нарезанных яблок, груш). В конце приготовления либо в порционные тарелки можно добавлять готовый отварной рис.
- Сладкие супы можно заправить сливками, хорошо добавить в них мяту, корицу, цедру лимона, измельченные грецкие орехи...

Секреты сладких супов

✓ Подобные сладкие супы можно приготовить из всевозможных отваров и настоев фруктов (кураги, слив, абрикосов, смородины, клюквы, нарезанных яблок, груш). В конце приготовления либо в порционные тарелки можно добавлять готовый отварной рис.

✓ Сладкие супы можно заправить сливками, хорошо добавить в них мяту, корицу, цедру лимона, измельченные грецкие орехи…

Быстрый «шоколадный» суп

3 стакана молока,
¾ стакана мелких макаронных изделий,
3 ст. л. сахара,
½ ч. л. соли,
1 ст. л. сливочного масла,
2–3 дольки шоколада на порцию.

1. Влить молоко в чашу мультиварки, добавить сливочное масло.

Варка на пару **10 мин.**

2. Всыпать в кипящее молоко сахар.
3. Добавить соль и макаронные изделия.

Подогрев **10 мин.**

4. Готовый суп немного остудить и заправить шоколадом, который нужно измельчить на кусочки размером с ¼ стандартной дольки.

Кстати

Как сэкономить время

Можно высыпать в мультиварку сразу все ингредиенты и готовить суп в режиме **Варка на пару**. В момент закипания молока сразу переключить мультиварку в режим **Подогрев**.

Как сэкономить время

Можно высыпать в мультиварку сразу все ингредиенты и готовить суп в режиме **Варка на пару**. В момент закипания молока сразу переключить мультиварку в режим **Подогрев**.

Кстати

Выбираем «макарошки»

Макароны нужно выбирать очень меленькие, такие, как нравятся детворе: забавные «рожки», «бантики», «звездочки», «буковки». Хороши и цветные готовые макарончики. Только убедитесь, что они окрашены соком овощей, а не пищевыми красителями.

Можно сделать домашние цветные макароны: заранее отварить их в подсоленной воде:

- с натертой на терке свеклой — получатся розовые;
- с куркумой или шафраном — получатся желтые;
- с брокколи или шпинатом, измельченными в блендере — получатся зеленые.

Выбираем «макарошки»

Макароны нужно выбирать очень меленькие, такие, как нравятся детворе: забавные «рожки», «бантики», «звездочки», «буковки». Хороши и цветные готовые макарончики. Только убедитесь, что они окрашены соком овощей, а не пищевыми красителями.

Можно сделать домашние цветные макароны: заранее отварить их в подсоленной воде:

✓ с натертой на терке свеклой – получатся розовые;

✓ с куркумой или шафраном – получатся желтые;

✓ с брокколи или шпинатом, измельченными в блендере – получатся зеленые.

Вторые блюда

Запеченные пельмени с сыром

пельмени,
4 ст. л. сметаны,
50 г сыра,
1 ст. л. растительного масла,
½ стакана воды,
соль,
перец.

1. Чашу смазать маслом и выложить пельмени в один слой.
2. В сметану влить воду, залить смесью пельмени.
3. Посолить, поперчить.

Выпечка **20 мин.**

4. За 2–3 минуты до сигнала посыпать пельмени тертым сыром.

Картофельные биточки с колбасой

4 отварных («в мундире») картофелины,
1 ст. л. муки или панировочных сухарей для обжаривания,
1 ст. л. растительного масла,
2 яйца,
100 г сыра,
150 г вареной колбасы (или ветчины),
1 ст. л. муки,
2 пера зеленого лука,
3–4 ст. л. сметаны,
соль по вкусу.

1. Картофель почистить.
2. Сыр, картофель и колбасу натереть на крупной терке. Добавить яйца, мелко нарезанный зеленый лук, муку и все перемешать.
4. Попробовать и, если нужно, посолить.
5. Слепить биточки и обвалять их в муке или панировочных сухарях.
6. В чашу влить масло.

Выпечка **20 мин.**

7. Обжарить по 10 мин. с одной и с другой стороны.
8. Подавать со сметаной.

Сосиски с «завитушками»

¼ пачки спагетти,
3–4 сосиски,
1 ст. л. сливочного масла,
1–1½ стакана воды,
специи по вкусу,
¼ ч. л. соли,
зелень по вкусу.

1. Сосиски освободить от кожицы и нарезать кусочками длиной по 3–4 см.

2. Проткнуть кусочки сосисок «палочками» спагетти.

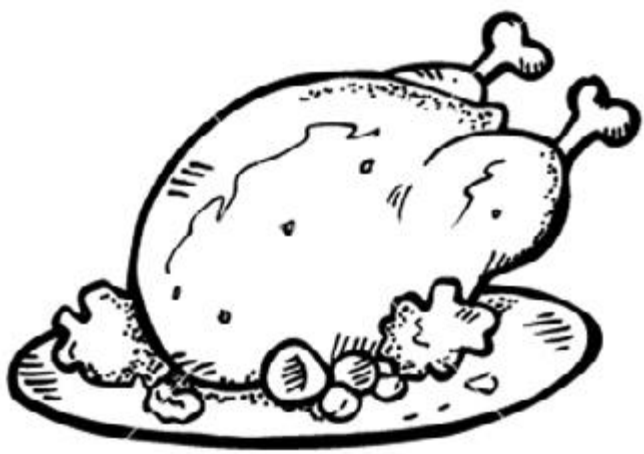
3. Влить в чашу мультиварки воду, добавить соль.

Варка на пару **20–25 мин.**

4. Через 7–10 мин., когда вода закипит, выложить подготовленные кусочки сосисок и продолжить приготовление в том же режиме 12–15 мин.

5. Воду слить. Готовые «порции» сосисок выложить в тарелки, добавить специи, заправить маслом и посыпать мелко нарезанной зеленью.

Курица в чесночном соусе



1 куриная грудка,
4 ст. л. майонеза,

3 ст. л. сметаны (15 %),
1 ст. л. кефира,
4 зубчика чеснока,
1 ст. л. растительного масла,
1 ч. л. карри,
соль,
перец по вкусу.

1. Грудку помыть, нарезать маленькими кубиками.
2. В чашу влить масло, выложить мясо, добавить ½ ч. л. карри, соль и перец. Перемешать.

Выпечка **20 мин.**

3. За время приготовления несколько раз перемешать.
4. Чеснок пропустить через давилку или очень мелко нарезать.
5. Соединить майонез, сметану, кефир, чеснок. Всыпать ½ ч. л. карри. Хорошо перемешать.
6. Подавать курицу, полив ее получившимся соусом.

Фаршированные помидоры

5–6 средних помидоров,
300–400 г филе отварной белой рыбы,
2 небольшие луковицы,
1 ст. л. растительного масла,
5 ст. л. майонеза (сметанного соуса),
½ стакана воды (или бульона),
½ ч. л. соли,
зелень (петрушка, укроп),

специи (черный молотый перец).

1. Помидоры промыть, срезать с них верхнюю часть, слить жидкость, сделать в середине углубление, посолить и поперчить.

2. Лук почистить и очень мелко нарезать.

3. Филе рыбы мелко нарезать, смешать с луком, добавить 2 ст. л. майонеза (сметанного соуса).

4. Подготовленные помидоры наполнить фаршем.

5. В чашу влить растительное масло.

6. Выложить помидоры, накрыв их «шапочками»-верхушками, влить оставшийся майонез (соус).

Выпечка **20 мин.**

7. Помидорные «горшочки» посыпать мелко нарезанной зеленью.

Манты с тыквой

400 г тыквы,
1½ стакана муки,
1–2 небольшие луковицы,
1 стакан воды + 2–3 – для варки на пару,
2 ст. л. растительного масла,
2–3 ст. л. сметаны,

½ ч. л. соли,
специи (черный молотый перец).

Или так...

С чем еще приготовить манты?

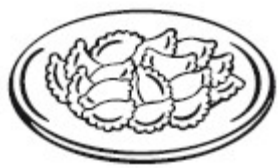
Манты можно приготовить с любой начинкой — грибами, картофелем, редькой... Весенние манты готовят с побегами люцерны, розетками одуванчика, пастушьей сумки, щавелем, стеблями зеленого лука и чеснока, листьями мяты... Зелень нужно слегка протушить до появления сока.

1. Для приготовления теста в стакан теплой воды добавить растительное масло и соль, все перемешать.
2. Влить смесь в муку и, постепенно всыпая муку, замесить тесто, накрыть его влажным полотенцем и оставить на 10–15 мин.
3. Лук почистить и мелко нарезать.
4. Тыкву очистить от кожуры и семян, натереть мякоть на крупной терке.
5. Добавить к тыкве лук, соль и специи, все перемешать.
6. Тесто раскатать в тонкий пласт, вырезав стаканом кружки.
7. Выкладывая на середину кружков начинку, сделать «треугольники», защипнув края теста до середины, а оставшейся половиной теста закрыть начинку и защипнуть ее с тестом.
8. Выложить манты в стимер мультиварки.
9. В чашу влить воду.

Варка на пару **20–25 мин.**

10. При подаче на стол манты поливают сметаной или смазывают топленым маслом.

Вареники с вишнями



Для теста:
2 стакана кефира (или кислого молока),
½ ч. л. соды,
1 ст. л. сахара,
1 кг муки,
щепотка соли,
1 ч. л. сливочного масла
1 л. воды.
Для начинки:
400 г вишни без косточек (можно замороженной),
3 ст. л. сахара.

1. В кефир добавить соль, сахар и соду. Перемешать.

2. Всыпать частями муку и замесить тесто. Оно должно не липнуть к рукам, быть мягким и эластичным (может понадобиться чуть больше или чуть меньше муки).

3. Отставить тесто на 30 мин.

4. Раскатывать тесто толщиной примерно 5 мм.
5. Стаканом или чашкой вырезать кружочки.

Или так...

С чем слепить осенние вареники?

Вместо вишни подойдет терн. Не забудьте посыпать ягоды сахаром!

6. На каждый кружок насыпать немного сахара, сверху положить размороженную или свежую вишню и защипнуть края.
7. Стимер смазать сливочным маслом и уложить в него вареники.
8. В чашу влить кипяток, установить стимер с варениками, закрыть крышку.

Варка на пару **7 мин.**

9. Подавать с маслом или сметаной.

Капустные шницели

1–2 средние луковицы,
½ небольшого кочана капусты,
2 картофелины,
2 ст. л. (с горкой) муки,
½ стакана томатного соуса,
1 ст. л. растительного масла,

½ ч. л. соли,
зелень (петрушка, укроп, сельдерей),
специи (молотый перец, кориандр, карри),
панировочные сухари.

1. Лук и картофель почистить и измельчить в блендере.
2. Капусту нарезать кусками и измельчить в блендере.
3. Соединить ингредиенты, добавить муку, соль и специи.
4. В чашу влить растительное масло.
5. Сформировать шницели, обвалять в панировочных сухарях и выложить в чашу.

Выпечка **20 мин.**

6. По окончании режима влить томатный соус и оставить шницели на ночь.
7. Готовое блюдо посыпать мелко нарезанной зеленью.

Гарниры

Картофельное пюре с зеленью

4 картофелины,
1 ч. л. сливочного масла,
¼ стакана молока,
зелень,
соль,
вода.

1. Картошку почистить и разрезать на 4–6 частей.
2. Выложить картошку в чашу, залить водой так, чтобы она полностью покрывала ее, посолить.

Варка на пару **20 мин.**

3. Воду слить, картошку размять толкушкой (не блендером!).
4. Молоко подогреть.
5. Добавить молоко, сливочное масло и зелень, перемешать и подавать к столу.

Пикантные кабачки с брынзой

200 г. не слишком соленой брынзы,
1–2 молодых кабачка,
1–2 шт. болгарского перца,
1-2 ст. л. растительного масла,
3–4 стакана воды,
½ ч. л. соли,
2–3 зубчика чеснока,
зелень (петрушка, сельдерей).

1. Кабачки почистить и нарезать кубиками.
2. Сладкий перец очистить от семян и порезать мелкой соломкой.
3. Чеснок очистить и мелко порубить ножом.
4. В чашу влить растительное масло.
5. Выложить кабачки, перец, влить воду, добавить соль и растительное масло.

Выпечка **20–25 мин.**

6. Через 10 мин. добавить чеснок.
7. Готовое блюдо обильно посыпать мелко нарезанной зеленью, добавить измельченную брынзу (тертый сыр). По желанию вместе с водой можно добавить нарезанные кубиками

помидоры.

Или так...

Готовим блюдо по-другому

Если вы располагаете временем, из этих ингредиентов можно приготовить более насыщенное и полезное блюдо с кабачками в режиме **Тушение** 40 мин. К овощам можно добавить рис, майонез, томатную пасту.

Кстати

Овощной гарнир. Любая ваша фантазия...

В режимах, когда продукты закладываются в чашу, в мультиварке можно одновременно приготовить два блюда. В формочку на сетчатый поддон выкладываем смесь замороженных овощей, и за 15 минут вкусный полезный гарнир готов! Летом овощным дополнением могут быть цветная капуста, горошек, спаржевая фасоль, кружочки моркови... Зимой можно отварить морковь и свеклу, нарезанные кружочками.

Картофель с хрустящей корочкой

5–6 отварных картофелин,
2 ст. л. растительного масла,
1½ ст. л. муки,
½ ч. л. соли.

1. Картофель почистить и нарезать толстыми ломтиками.
2. В чашу влить растительное масло.
3. Выложить картофель.

Выпечка **20 мин.**

4. За 5 мин. до завершения режима добавить соль, всыпать муку, все перемешать для образования румяной корочки.

5. Первые 10 мин. готовить картофель под закрытой крышкой, оставшееся время – при открытой.

Или так...

Что еще может быть гарниром

К картофелю хорошо подать салат из запеченной свеклы, которую можно запечь в фольге в чаше мультиварки в режиме **Выпечка** 2 часа.

Паровая цветная капуста

2 кочана цветной капусты,
2 ст. л. сливочного масла,
¼ ч. л. соли.

1. Цветную капусту промыть и разобрать на мелкие соцветия. Отдельными кусочками нарезать «ствол».

2. Выложить капусту в поддон для варки на пару и слегка посолить.

3. Налить в чашу 2 стакана воды.

Варка на пару **15 мин.**

4. Заправить готовую капусту сливочным маслом или подать к столу со сметаной.

Кстати

Овощи в мультиварке

В мультиварке овощи тушатся в минимальном количестве воды, что позволяет сохранить витамины и питательные вещества продуктов.

Банка домашних заготовок, пакетик замороженных, консервированных или сушеных овощей — и вкусное аппетитное рагу из овощей в собственном соку готово!

Быстрая капуста

1 небольшой кочан капусты,
1–2 средние моркови
1 луковица
4–5 средних помидора (или 2 ст. л. томатной пасты)
1 ст. л. растительного масла
1 ст. воды
¼ ч. л. соли
2–3 зубчика чеснока
зелень (петрушка, укроп, базилик)
специи (гвоздика, красный молотый перец, лавровый лист)

1. Капусту нашинковать, посолить и слегка помять, чтобы она выделила сок, оставить на 10–15 мин., после – отжать.

2. Лук почистить и мелко нарезать.

3. С помидоров снять кожицу, мякоть мелко нарезать.

4. В чашу влить растительное масло.

5. Выложить лук и капусту.

Выпечка **20 мин.**

Кстати

Готовим традиционную тушеную капусту

В этом случае устанавливайте время в режиме **Выпечка** 10 мин., а затем протушите капусту с водой и томатами в режиме **Тушение** 1 час.

К овощам можно добавить сладкий перец.

6. Через 10 мин. влить воду, добавить помидоры (или

томатную пасту), специи, все перемешать и оставить до окончания режима.

7. Приготовленную капусту посыпать мелко нарезанной зеленью.

Блюда из рыбы и морепродуктов

Сытный салат за 5 минут

2–3 тушки кальмаров,
2 отварных яйца,
1 луковица,
1–2 пера зеленого лука,
зелень – по желанию,
2–3 стакана воды для варки на пару.
½ стакана майонеза (для заправки).

1. Выложить в стимер тушки кальмаров, слегка посолить их.
2. Влить в чашу воду.

Варка на пару **3 мин.**

3. Лук почистить и мелко нарезать. Яйца и отваренные тушки кальмаров порубить соломкой или кубиками.

4. Добавить мелко нарезанные зеленый лук и зелень.

5. Заправить салат майонезом, все перемешать.

Запеченные креветки с грибами

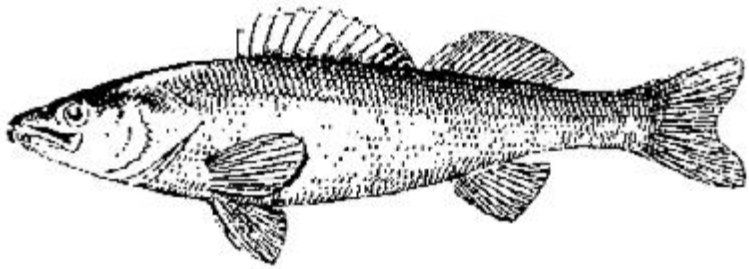
½ кг варено-мороженных креветок,
300 г вешенок (или других грибов),
2–3 шт. сладкого перца,
1 стебель лука порея,
2 ст. л. сметаны,
¼ ч. л. соли,
3–4 зубчика чеснока,
зелень (петрушка, укроп),
специи (черный молотый перец, орегано).

1. Креветки разморозить и очистить.
2. Вешенки помыть и нарезать кубиками.
3. Стебель лука порея промыть и нарезать кольцами.
4. Сладкий перец очистить от семян и нарезать мелкой соломкой. Чеснок очистить и мелко порубить.
6. Перемешать креветки, лук, грибы и сладкий перец, посолить, поперчить и выложить в чашу.

Выпечка **20 мин.**

7. Через 10 мин. влить сметану, добавить чеснок, все перемешать и оставить до завершения режима.
8. При запекании блюдо можно посыпать тертым сыром. При подаче на стол украсить мелко нарезанной зеленью.

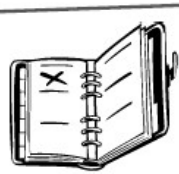
Судак с сырной «шапкой»



3–4 филе судака (тилапии или другой нежирной белой рыбы),
2–3 небольшие луковицы,
200 г шпината,
150 г сыра «Фета»,
50 г твердого сыра,
¼ ч. л. соли,
зелень (петрушка, укроп),
специи (белый перец, кориандр, чили).

Кстати

Что делать, если...



Если используется замороженный шпинат, то его нужно смешивать с сыром, не размораживая.

По желанию можно запечь судака (или другую рыбу) в омлете в режиме **Выпечка** 30 мин. Для этого куски филе заливают взбитыми яйцами с соевым соусом.

1. Рыбу посолить, натереть специями и оставить на 10–15 мин.

2. Лук почистить и нарезать кольцами (или полукольцами).

3. В чашу выложить лук, сверху – рыбу.

4. Шпинат перемешать с сыром «Фета» и выложить на рыбу, затем сбрызнуть «шапку» водой.

5. Твердый сыр натереть на крупной терке и посыпать им рыбу.

Выпечка **20 мин.**

6. Первые 10 минут рыба выпекается с закрытой крышкой, после – с открытой.

7. При подаче на стол посыпать рыбу мелко нарезанной зеленью.

Скумбрия в соку

2–3 тушки скумбрии,
2–3 небольшие луковицы,
1–2 ст. л. растительного масла,
¼ ч. л. соли,
зелень (петрушка, укроп),
специи (черный молотый перец, кориандр).

1. Тушки скумбрии промыть, убрать пленку и нарезать кусочками толщиной примерно по 2 см.
2. Лук почистить и нарезать кольцами (или полукольцами).
3. В чашу выложить рыбу и лук.
4. Влить растительное масло.
5. Добавить соль и специи.

Варка на пару **20 мин.**

6. Через 10 мин. выложить в чашу мелко нарезанную зелень и оставить все до завершения режима.

Или так...

Если вы никуда не торопитесь...

Вы можете приготовить скумбрию в режиме **Тушение** 30 мин. В таком случае рыба не будет так сильно кипеть, в ней сохранится больше полезных веществ, и вы будете наслаждаться более насыщенным и нежным вкусом морской рыбы.

Кстати

Если вы не любите лук, плавающий в тарелке, то можно вначале проварить сами «колечки», процедить луковый бульон, и потом уже в нем отваривать скумбрию.

Королевские креветки

400 г больших креветок,
2–3 стакана воды,
1-2 зубчика чеснока,
2 ст. л. оливкового или растительного масла,
½ лимона,
1–2 ст. л. зелени (петрушка, укроп),
⅓ ч. л. соли,
специи (гвоздика, душистый горошек, лавровый лист).

1. Замороженные креветки промыть в дуршлаге проточной водой.
2. Влить в чашу мультиварки воду.

Варка на пару **20–25 мин.**

3. Через 8–10 мин., с момента закипания воды, добавить чеснок, специи и подготовленные креветки. Продолжить приготовление в том же режиме 5–7 мин.
4. Откинуть креветки на дуршлаг, чтобы стекла лишняя вода.
5. Приготовленные креветки заправить соком лимона и растительным маслом. Украсить зеленью.

Кстати

Как определить готовность креветок

Креветки готовы, когда их мясо перестанет быть прозрачным, а панцирь приобретет ярко-оранжевый цвет.

Креветки можно использовать как основной ингредиент для других вкусных блюд. В магазинах также продаются уже сваренные и замороженные креветки (их можно отличить по розовому цвету). Такие креветки нужно отваривать не более 5 мин.

Разноцветный салат с консервами

1 банка консервов в масле,
3–4 мелкие картофелины,
1–2 небольших моркови,
2–3 яйца,
1 небольшая луковица,
2–3 стакана воды для варки на пару.

Для заправки:

½ стакана майонеза,
сахар – по желанию.

1. Выложить в стимер картофель, яйца и морковь.
2. Влить в чашу воду.

Варка на пару **20 мин.**

3. Через 10 мин. выложить яйца, картофель и морковь отваривать до завершения режима.

4. Консервированную рыбу размять, все ингредиенты мелко порезать (особенно яйцо).

5. Все перемешать, заправить майонезом. По желанию можно добавить сахар, подсолить.

Выпечка, десерты и напитки

Яблоки, запеченные с творогом и черносливом

5 яблок,
150 г творога,
5 штук чернослива,
1½ ст. л. сахара,
¼ ч. л. корицы – по желанию.

1. У яблок вырезать сердцевину, стараясь не повредить кожицу.
2. Чернослив залить кипятком на 5 мин.
3. Творог смешать с сахаром и корицей.
4. В середину яблока положить чернослив, добавить подготовленный творог.
5. Выложить яблоки в мультиварку.

Выпечка **15 мин.**

Кстати

Как готовить выпечку, если в мультиварке нет такого режима?

Хитроумный прием для обладателей мультиварок без функции выпечки. Вам тоже по силам испечь прекрасный бисквит, просто вы потратите чуть больше времени, чем владельцы других моделей мультиварок.

Итак.

1. Смазываете чашу растительным маслом.
2. Выливаете тесто.
3. Выставляете режим **Суп** или **Варка на пару**, время 10 минут.
4. Через 7–8 минут мультиварка перейдет в режим подогрева.
5. Не открываете ее и оставляете на 15–20 минут.
6. Снова включаете на 10 минут режим **Суп** или **Варка на пару**. Мультиварка выключится через 2–3 минуты.
7. Проверяете готовность после выключения, если необходимо, включаете подогрев снова.

Таким образом, играя с режимами, можно получить восхитительный бисквит или кекс, гораздо пышнее и выше, чем в обычной плите.

Тыква под «снегом»

400 г. тыквы,
2 ст. л. растительного масла без запаха,
2–3 ст. л. сахара,
2–3 ст. л. манной крупы,
сгущенное молоко по вкусу.

1. Почистить и нарезать тыкву небольшими кубиками.
2. Влить в чашу мультиварки растительное масло.
3. Выложить в чашу подготовленную тыкву, посыпать ее сахаром и манной крупой.
4. Влить чуть-чуть воды.

Выпечка **20 мин.**

5. Первые 10 мин. тыква готовится с открытой крышкой мультиварки, следующие – с закрытой.

Кстати

Сгущеное молоко в мультиварке

В молоко (1 стакан) всыпать столько же сахара и сухого молока (сливок, детской смеси), хорошо перемешать и влить смесь в чашу мультиварки. Готовить в режиме **Тушение** 1 час.

Хрустящие яблоки в кляре

4–5 яблок,
1–2 яйца,
⅔ стакана муки,
2/3 стакана воды,
⅔ стакана растительного масла,
1 ст. л. сахара + 4–5 ст. л. сахарной пудры для посыпки.

1. Для приготовления теста взбить яйца, добавить сахар и охлажденную воду.

2. Всыпать в смесь, перемешивая, муку, чтобы получилось жидковатое тесто, как на оладьи.

3. Яблоки очистить от кожицы, вырезать сердцевину и нарезать их кружочками толщиной до 1 см.

4. Влить в чашу растительное масло.

Выпечка **20 мин.**

5. Через 5–10 мин., когда масло хорошо разогреется, выложить в чашу кружки яблок, предварительно обмакнув их в тесто.

6. Обжарить кусочки с одной и другой стороны в течение 1–2 мин.

7. Готовые дольки вначале выложить на сито (для стекания жира), а после – в тарелку и посыпать сахарной пудрой.

Кстати

Готовим темпуру в мультиварке

По этому же рецепту можно запекать груши, апельсины, бананы (их обжаривать очень быстро, менее минуты)... В результате мы получим блюдо с хрустящей корочкой, похожее на японскую темпуру. Оно будет очень кстати на завтраки и для перекусов, и к тому же очень понравится детям.

Японцы аналогичным образом запекают рыбу, морепродукты, овощи, и подают их с соевым соусом. Один из секретов японской кухни заключается в том, что кляр совсем не нужно перемешивать тщательно, в нем должны оставаться пузырьки воздуха, это сделает темпуру легкой и воздушной. Ни в коем случае не готовьте кляр заранее! Второе важное условие — не пережарить продукт, тогда блюдо не потеряет вкус, будет нежным и максимально полезным.

Горячий шоколад с орехами

1 плитка черного шоколада,
2 стакана молока,
1 ст. л. крахмала,
1 ст. л. сахарной пудры,
1 ч. л. толченых орехов.

1. Растворить крахмал в половине стакана холодного молока.
2. Поломать шоколад на маленькие кусочки.
3. Выложить кусочки шоколада в чашу мультиварки.
4. Залить оставшимся молоком.

Молочная каша **20 мин.**

5. Через 8–10 мин., когда шоколад растворится в молоке, влить тонкой струйкой, постоянно размешивая, молоко с крахмалом.

6. Помешивая, готовить шоколад, пока он не станет похож по консистенции на густой кисель.

7. Посыпать готовый шоколад сахарной пудрой и / или толчеными орехами.

Кстати

Как измельчать орехи

- Орехи почистить (если необходимо). Если орехи крупные, разрезать их пополам. Насыпать орехи горсткой на доску. Взять большой нож и поставить его в центр горстки на лезвие. Катать его вперед-назад, разрезая половинки орехов, пока они не будут нарезаны до желаемого размера.
- Если у вас есть ступка, можно размолоть орехи в ней. Насыпайте по несколько орешков, долбите их, затем высыпьте в миску и начинайте толочь следующую порцию.
- Некоторые хрупкие орехи (например, грецкие или кедровые) можно измельчить, раскатав скалкой. Для этого заверните небольшое количество орехов в нетканое полотенце и раскатайте скалкой несколько раз, периодически встряхивая сверток с орехами. Измельчая орехи, не старайтесь растереть их в пыль — слишком мелкие орешки не так вкусны.
- Крупные твердые орехи (бразильский, фундук) можно осторожно натереть на крупной терке. Но берегите руки, чтобы не пораниться.

Какао-крем

2 стакана кипяченого молока,
3–4 ст. л. сахара,
3 ст. л. муки,
3 ст. л. какао-порошка,
¼ пакетика ванилина.

1. Сахар и какао-порошок хорошо растереть, добавить ванилин, муку, все перемешать.

2. Влить понемногу, помешивая, молоко и перелить какао-смесь в чашу.

Варка на пару **15 мин.**

3. Довести смесь, помешивая, до кипения и отключить режим.

4. Остывший крем при желании можно взбить с маслом. Выложить в креманки, украсить взбитыми сливками, измельченными орехами и дольками фруктов.

Клюквенный морс

1 стакан ягод клюквы,
½ стакана (или чуть больше) сахара,
1 л. воды.

1. Ягоды перебрать, промыть, выложить в сито и размять над миской, полученный сок убрать в холодильник. Разминать ягоды лучше деревянной ложкой!

2. В чашу влить воду.

Варка на пару **15 мин.**

3. Через 8–10 мин., после закипания воды, выложить клюквенный жмых, все размешать и оставить до окончания режима.

4. Пока вы будете заниматься другими делами, пусть морс еще настоится в режиме Подогрев 2 часа. Затем отвар нужно процедить, добавить, перемешав, сахар, а после остывания – ягодный сок.

Кстати

Полезный морс

Ценность приготовления морса таким способом в мультиварке, а не на плите, — в режиме **Подогрев**, при котором морс настаивается, и ягоды отдают все полезные вещества и витамины. Морс получается ароматный, с более насыщенным ягодным вкусом. Обычно хозяйки укутывают морс, чтобы добиться такого же эффекта.

Глава 2. Очень быстро! Готовим за 20–30 минут

Каши

Пшеничная каша

Кстати

Приготовление каш в мультиварке

- Каши в мультиварке хорошо разварятся и пропарятся, поэтому будут очень вкусны. Дополнительно в кастрюлю мультиварки можно бросить горсть замороженных ягод, и вкусная питательная кашка готова!
- Любую кашу можно приготовить на овощном или грибном бульоне.
- За 10 минут до окончания программы можно добавить 1 ст. л. сливочного или растительного масла, или положить масло непосредственно в тарелку, а также добавить в кашу измельченные орехи, мед, фрукты, цукаты.

1 стакан пшеничной крупы,
3 стакана воды,
1 ст. л. сливочного масла,
соль по вкусу.

1. Крупу промыть, выложить в чашу
2. Влить воду, добавить соль и масло.

Варка на пару **30 мин.**

Кстати

Худеющим и здоровеющим

Пшеничная каша — натуральный источник клетчатки. Ее регулярное употребление способствует очищению желудочно-кишечного тракта, в результате любители кашки получают значительное улучшение пищеварения и других обменных процессов в организме человека. Для желающих сохранить свою фигуру эта низкокалорийная кашка просто незаменима. Кроме того, медики рекомендуют употреблять кашу людям, перенесшим тяжелые заболевания. Зерно способно эффективным образом выводить антибиотики из организма человека. Также пшеничная каша имеет более низкий гликемический индекс, чем рис.

Манная каша «Привет из детства»

½ стакана манки,
2 стакана молока,
½ стакана изюма,
3 ст. л. сливочного масла,
1 ст. л. сахара,

¼ ч. л. соли.

1. Залить молоко в кастрюлю мультиварки.

Варка на пару **10 мин.**

2. В момент кипения молока (до окончания режима!) высыпать тонкой струйкой, помешивая, манную крупу.

3. Добавить в кашу пропаренный изюм.

4. Добавить соль, сахар и 1 ст. л. масла.

5. Вновь все перемешать.

Подогрев **30 мин.**

6. В приготовленную кашу добавить оставшееся сливочное масло.

Кстати

Как сэкономить время

Манную кашу можно сварить в режиме **Молочная каша**. В этом случае в кастрюлю мультиварки нужно высыпать манную крупу, изюм, сахар, соль. Залить содержимое холодным молоком и добавить сливочное масло. Все тщательно перемешать. Кашу нужно варить, постоянно помешивая, чтобы не образовались комочки.

Чтобы манная крупа не собиралась комками, можно высыпать манку в холодное (!) молоко, а затем довести его до кипения, хорошо размешивая. В зависимости от желаемой густоты каши количество молока можно варьировать от 4 до 6 стаканов.

Молочная кукурузная каша

1 стакан кукурузной крупы,
2 стакана молока,
2 ст. л. сливочного масла,
1–2 стакана воды,
1 стакан кураги,
2 ст. л. сахара,
¼ ч. л. соли.

1. Кукурузную крупу просеять через частый дуршлаг и промыть.
2. Высыпать крупу в кастрюлю мультиварки.
3. Добавить молоко, разведенное водой.
4. Добавить нарезанную курагу.
5. Добавить сахар, соль и сливочное масло.
6. Все перемешать.

Молочная каша **30 мин.**

7. По окончании режима кашу перемешать.

Кстати

Чтобы каша была вкуснее

После приготовления желательно протомить кашу в режиме **Подогрев** хотя бы 20 мин.

Кстати

Как хранить молоко, чтобы оно долго не скисло

Выгодно покупать молоко в упаковках объемом 1 л. Но не всегда получается сразу использовать все молоко, и в результате оно скисает.

Чтобы этого не случилось, можно покупать стерилизованное молоко, но правда, оно стоит дороже.

Для продления срока годности обычного молока можно добавить в упаковку щепотку соли сразу после того, как вы ее открыли. Молоко останется свежим более продолжительное время.

Каша из хлопьев «5 злаков»

1 стакан хлопьев длительного приготовления «5 злаков»,
1 стакан молока,
2 ч. л. сахара,
щепотка соли,
сливочное масло.

1. Хлопья залить молоком, посолить и добавить сахар.

Молочная каша **30 мин.**

2. Готовую кашу перемешать и добавить масло.

Пшенная каша

1 стакан пшена,
3½ стакана воды,
1 ст. л. сливочного масла,
соль.

1. Крупу промыть, выложить в чашу.
2. Влить воду, добавить соль и масло.

Гречка **30 мин.**

Булгур

1½ стакана крупы булгура,
3½ стакана воды,
3–4 ст. л. сливочного масла,
½ стакана орехов,
¼ ч. л. соли.

1. Выложить сливочное масло в чашу.

Выпечка **10 мин.**

2. Когда масло растопится, добавить, помешивая, булгур. Держать до окончания режима.

3. Добавить кипящую воду и соль.

Тушение **20 мин.**

4. В порционные тарелки с булгуром добавить измельченные орехи.

Или так…

Как готовить булгур в режиме **Гречка**

Для этого нужно растопить сливочное масло, добавить булгур, перемешать. Добавить воду, соль, варить до окончания режима. Важно, чтобы крупа пропиталась сливочным маслом при перемешивании.

Гречневая каша с зеленью

1 стакан гречки,
2 стакана воды,
1 ч. л. сливочного масла,
1 ст. л. мелко нарубленной зелени,
½ ч. л. соли

1. Хорошо промыть крупу.
2. Высыпать гречу в кастрюлю мультиварки.
3. Добавить воду и соль.

Гречка **до конца режима**

4. Через 10 минут после начала программы добавить сливочное масло.

5. Готовую кашу посыпать зеленью.

Кстати

Как правильно нарезать зелень

Травы нужно аккуратно промыть и обсушить перед использованием. Оборвать с твердых стеблей листья, где можно. Твердые стебли выкинуть или использовать для приготовления бульонов, соусов и т.д.

Нарезать травы нужно очень острым ножом, чтобы не мять их, а резать. Если они мнутся, они раньше времени дают сок, и он остается на доске.

Для некоторых блюд не нарезайте травы слишком ровно. Делайте кусочки разного размера — благодаря этому блюдо выглядит более аппетитно и, что не менее важно, более крупные кусочки придают больше вкуса каждому кусочку, а мелкие ароматизируют все блюдо.

Диетическая каша на воде

1½ стакана крупы (ячневая, гречка, рис),
3½ стакана воды.

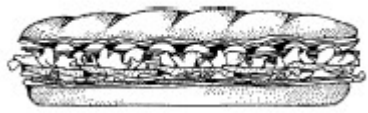
1. Хорошо промыть крупу.

2. Высыпать крупу в кастрюлю мультиварки.
3. Добавить воду.

Молочная каша **30 мин.**

4. Приготовленную кашу хорошо перемешать.

Салаты, закуски и бутерброды



Ветчина в помидорно-горчичной подливке

250 г ветчины,
1 ст. л. растительного масла,
2–3 ст. л. томатной пасты,
½ ст. л. горчицы,
специи (красный перец, смесь перцев),
1 ст. л. зелени (петрушка, укроп),
соль по вкусу.

1. Нарезать ветчину кубиками.
2. Вылить в чашу мультиварки растительное масло.
3. Выложить в чашу ветчину.

Выпечка **20 мин.**

4. Через 10 мин. добавить специи, томатную пасту, горчицу, влить немного воды, перемешать и оставить до окончания режима.

5. Готовое блюдо посыпать мелко нарезанной зеленью.

Горячий салат с фасолью

1 стакан отварной фасоли,
100 г. сыра (или брынзы),
1–2 средние луковицы,
3 ст. л. оливкового масла,
½ ч. л. соли,
3–4 зубчика чеснока,
зелень (петрушка, сельдерей),
½ стакана грецких орехов,
специи (тмин, гвоздика, лавровый лист),
¼ лимона.

1. Лук почистить и нашпиговать бутонами гвоздики.
2. Чеснок очистить и мелко порубить.
3. В чашу выложить фасоль, лук, специи и часть зелени.
4. Влить воду, чтоб она слегка покрывала фасоль.

Тушение **20 мин.**

5. Через 10 мин. добавить часть чеснока и соль.

Кстати

Бульон и фасоль – в дело!

В этом рецепте мы подогреваем фасоль, сваренную ранее. А на оставшемся бульоне можно сварить овощной супчик.

Фасоль (как и другие бобовые) хорошо сочетается с кетчупом, растительным маслом, соевым соусом. Фасоль можно отваривать до полуготовности в режиме **Тушение** 1 час, а потом добавлять в супы и другие блюда, тогда готовить ее нужно еще примерно 1 час. Отваренную фасоль можно обсушить, разложить по пакетам и хранить в морозильной камере.

6. Приготовить салатную заправку, для чего растолочь оставшийся чеснок, грецкие орехи, добавить соль, оливковое масло и сок лимона.
7. В отварную фасоль добавить заправку и зелень.
8. Сыр натереть на терке, добавить в салат, все перемешать.

Закуска из баклажанов

1 стакан отварной фасоли,
2 баклажана средних размеров,
1-2 моркови
2 луковицы,
2 сладкие перчины,
5–6 спелых помидоров,
1–2 ст. л. зелени (петрушка, корень петрушки, сельдерей),
1 стакан воды,
⅓ ч. л. соли,
специи (тимьян, майоран).

1. Очищенные от кожицы баклажаны замочить в подсоленной воде на 15–20 минут. После – промыть в дуршлаге.

2. Нарезать баклажаны небольшими кубиками и выложить в чашу мультиварки.

3. Добавить фасоль.

4. Выложить в чашу мелко нарезанный лук и нарезанные соломкой морковь и сладкий перец.

5. Добавить протертые томаты, воду, соль и специи.

Тушение **30 мин.**

6. Приготовленное блюдо посыпать мелко нарезанной зеленью.

Или так...

Закуска по-другому

Эту закуску можно подать на стол, как в горячем, так и холодном виде.

Можно протушить овощи без фасоли, присыпав овощное рагу давленным чесноком и тертым сыром.

Баклажаны-«лодочки»

4–5 средних баклажанов,
300 г сыра,
1–2 яйца,
1 ч. л. растительного масла,
½ ст. л. соли,
1–2 зубчика чеснока,
зелень (петрушка, кинза),
½ стакана измельченных грецких орехов,
специи (черный молотый перец, гвоздика),
2–3 стакана воды – для варки на пару.

1. Баклажаны помыть и выложить в контейнер для варки на пару (стимер).

2. В чашу влить 1 л. воды.

Варка на пару **15–20 мин.**

3. Сыр натереть на терке.

4. Зелень мелко нарезать и смешать с сыром, добавить соль, специи, орехи.

5. Отваренные до мягкости баклажаны охладить, разрезать вдоль надвое, ложкой вынуть сердцевину, смешать ее с сырной начинкой и начинить сырной массой.

6. В чашу влить масло.

7. Выложить половинки баклажанов, сбрызнув их майонезом.

Выпечка **10 мин.**

8. Приготовленные «лодочки» украсить веточками петрушки и кинзы. При желании половинки при запекании можно соединить в виде целого баклажана, и в процессе обжаривания перевернуть.

Или так...

Начинки для «лодочек»

Можно начинить «лодочки» всевозможными овощными начинками, массой из рубленных отварных грибов с мелко порезанным жареным луком, измельченными орехами с чесноком. Отварные баклажаны можно нарезать соломкой, заправить их соевым соусом, кунжутным маслом и лимонным соком и посыпать рубленым чесноком.

Винегрет с оливками

1–2 моркови,
1–2 средних картофелины,
2 свеклы,
1–2 луковицы,
1-2 соленых огурца,
1-3 ст. л. оливкового масла,
3 ст. л. квашеной капусты,
⅓ банки консервированных оливок,
2 ст. л. зеленого горошка,
2 ст. л. зелени (петрушка, укроп)

1. Выложить вымытые морковь, картофель и свеклу в чашу мультиварки.

Варка на пару **15–20 мин.**

2. Овощи охладить, почистить и нарезать кубиками.

3. Добавить мелко нарезанный лук и нарезанные кубиками соленые огурцы.

4. Добавить капусту, оливки и зеленый горошек. Перед тем, как выкладывать капусту, отжать ее от лишнего рассола. Если капуста кислая, ее нужно промыть, слив остаток жидкости.

5. Заправить винегрет оливковым маслом, все перемешать.

6. Подавать на стол с мелко нарезанной зеленью.

Кстати

Как подать винегрет

При желании можно украсить винегрет ягодами клюквы, а любителям остренького — добавить щепотку черного молотого перца и давленый чеснок.

Можно заправить винегрет салатной заправкой. Для этого в растительное масло добавляют яблочный уксус (по желанию), соль, сахар, немного готовой горчицы.

Летом можно приготовить винегрет из свежих огурцов и выложить его на листья салата.

Горячие бутерброды из лаваша с сыром

тонкий лаваш,
1 плавленый сырок (или 50 г твердого сыра),
1 помидор,
½ ст. л. домашней томатной пасты,
специи, соль.

1. Мелко нарезать помидор, сырок натереть на крупной терке.
2. Из лаваша вырезать два круга по размеру чаши, намазать томатной пастой.
3. Выложить обе половинки круга сыр, сверху помидор, добавить специи и сложить пополам.
4. Оба полукруга положить в чашу. Посыпать оставшимся

сырком.

Тушение **25 мин.**

Или так...

Если под рукой нет томатной пасты

В таком случае лаваш можно смазать майонезом. Нарезанные готовые бутерброди-ки щедро посыпьте мелко нарезанной зеленью, которая будет под рукой, и подавайте на стол.

Блюда из яиц

Яичница на баклажанной основе

4–5 яиц,
2–3 небольших баклажана,
1 небольшая луковица,
2 ст. л. растительного масла,
½ ч. л. соли,
специи (черный молотый перец),
1–2 ст. л. зелени (петрушка, укроп).

1. Баклажаны помыть, лук почистить.
2. Измельчить в блендере лук и баклажаны.
3. Мелко нарезать зелень.
4. Налить в чашу мультиварки растительное масло.
5. Выложить в чашу подготовленные баклажаны с луком, посолить, поперчить.

Выпечка **25 мин.**

6. Через 10 мин. залить овощи яичной смесью, все перемешать и оставить до окончания режима.

7. При подаче к столу посыпать яичницу зеленью.

Творожный омлет

2–3 яйца,
150 г творога средней жирности,
1–2 моркови,
½ стакана молока,
1 ст. л сливочного масла.

1. Натереть на средней терке морковь.
2. Яйца взбить с молоком, смешать с творогом и морковью.
3. Смазать чашу мультиварки сливочным маслом.
4. Выложить приготовленную смесь.

Выпечка **20 мин.**

Кстати

Секреты омлета в мультиварке

- Выложив омлет в чашу мультиварки, нужно хорошо выровнять смесь. Тогда омлет пропечется равномерно.
- Приготовление в мультиварке омлетов и другой выпечки имеет важную особенность: румяной корочкой покрывается только нижняя поверхность блюд. Учтите это, выкладывая омлет на тарелки: если хотите, чтобы хрустящая корочка была сверху, переверните готовый омлет — и нижняя запеченная поверхность окажется сверху.
- Для того, чтобы перевернуть омлет (и другую выпечку) нужно после приготовления блюда вставить в чашу мультиварки поддон для варки на пару и перевернуть чашу. Омлет выпадет на нее. Лучше это делать, когда омлет чуть остынет.
- Омлеты и другие подобные блюда можно выпекать в силиконовых формах, поставив форму в чашу.

Омлет на майонезе

4 яйца,
½ стакана молока,
1 ст. л. майонеза,
2 ст. л. муки,
1 ст. л. сливочного масла,
1 ч. л. соли,
специи (молотый черный перец или паприка),
3–4 ст. л. зелени (петрушка, укроп, базилик),
1 ст. л. растительного масла.

1. Взбить венчиком яйца с мукой и молоком, добавив майонез, перец / паприку и соль.
2. Налить в чашу мультиварки растительное масло.
3. Влить приготовленную смесь.

Выпечка **25 мин.**

4. Перед подачей на стол обильно посыпать омлет зеленью и полить растопленным сливочным маслом.

Кстати

Как сэкономить время

Если вы хотите приготовить омлет без поджаристой корочки, режим **Выпечка** можно сократить до 20 минут.

Яичная «пицца» с копченой колбасой

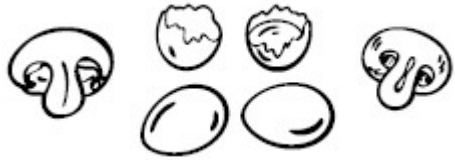
4–5 яиц,
½ стакана молока,
2 ст. л. майонеза,
2 ст. л. муки,
2 помидора,
100 г сыра,
10 темных оливок,
2 ст. л. растительного масла,
щепотка паприки,
100 г копченой колбасы,
½ ч. л. соли,
1–2 ст. л. зелени (петрушка, укроп, базилик).

1. Взбить яйца с молоком и майонезом, добавив муку, соль, паприку.
2. Мелко нарезать зелень.
3. Нарезать копченую колбасу полосками, помидоры кубиками, оливки колечками.
6. Налить в чашу мультиварки масло.
7. Добавить помидоры, оливки и колбасу.

Выпечка **25 мин.**

8. Через 5 мин. влить яично-молочную смесь в мультиварку.
9. Натереть сыр на средней терке.
10. Перевернуть омлет корочкой вверх, обильно посыпать сыром и зеленью.

Грибной омлет



4 яйца,
150–200 г грибов,
1–2 помидора,
100 г сыра,
1 сладкий перец,
½ стакана молока
1 ст. л. муки,
½ ч. л. соли,
2 ст. л. растительного масла,
1–2 ст. л. зелени (петрушка, укроп, зеленый лук).

1. Нарезать соломкой перец, кубиками помидоры.
2. Порубить грибы на кусочки, смешав их с нарезанными помидорами и перцем.
3. Налить в чашу мультиварки масло.

Выпечка **15 мин.**

4. Через 5 мин. добавить грибы с помидорами и перцем.
5. Взбить яйца с мукой и молоком, добавив соль.

6. Влить приготовленную смесь в мультиварку.

Выпечка **5 мин.**

7. Натереть на крупной терке сыр, нарезать зелень.
8. Посыпать готовый омлет сыром с зеленью.

Омлет с колбасой и сыром

2 яйца,
50 г вареной колбасы (или ветчины),
50 г сыра,
½ стакана молока,
1 ст. л. муки,
1 ст. л. растительного масла,
1 ст. л. мелко нарубленной зелени (петрушка, укроп, базилик),
специи (молотый черный перец),

½ ч. л. соли.

1. Мелко порубить колбасу.
2. Влить в чашу мультиварки растительное масло.
3. Выложить колбасу.

Выпечка **5 мин.**

4. Взбить яйца с мукой и молоком, посолить и поперчить.
5. Влить в чашу.

Выпечка **25 мин.**

6. Сыр натереть на крупной терке.
7. Перед подачей омлет посыпать сыром и зеленью.

Омлет с зеленым луком и цветной капустой

4 яйца,
½ стакана молока,
400 г цветной капусты,
100 г зеленого лука,
½ стакана сметаны,
2 ст. л. растительного масла,
1–2 ст. л. зелени (петрушка, укроп),
½ ч. л. соли.

1. Нарезать капусту на соцветия, промыть, выложить в чашу, залить горячей водой.

Варка на пару **10 мин.**

2. Мелко нарезать зеленый лук.
3. Налить в чашу мультиварки растительное масло.
4. Выложить капусту, лук и нарезанную зелень.

Выпечка 10 мин.

5. Взбить яйца с молоком, добавив соль.
6. Влить приготовленную смесь в мультиварку.

Выпечка **15 мин.**

Первые блюда

Быстрый суп с томатом

Кстати

Как добавить продукты в мультиварку в процессе приготовления

Вы открыли крышку мультиварки, чтобы проверить, сварились ли овощи, или добавить какой-то ингредиент, а мультиварка перешла в режим **Подогрев**. Не пугайтесь. Открытие крышки иногда (не всегда) приводит к сбою программы (мультиварка реагирует на сброс давления, изменения температуры и т.д.). Чтобы продолжить готовку, нужно:

- Выключить мультиварку (в некоторых моделях нужно выдернуть шнур из розетки)
- Снова выбрать нужный режим.
- Выставить оставшееся время.

200–300 г свинины,
2 морковки,
4 картофелины,
4 ст. л. томатной пасты (по желанию),
2 луковицы,
½ стакана тонкой лапши (или паутинки),
1 л. воды,
3 зубчика чеснока,
соль.

1. Мясо промыть, нарезать небольшими кубиками и выложить в чашу.

2. Лук и морковь почистить. Лук мелко нарезать, морковь натереть на крупной терке. Выложить в чашу.

Выпечка 15 мин.

3. Картофель почистить, нарезать кубиками. Выложить к слегка обжаренному мясу с овощами.

4. Долить воды до нужной густоты супа (учитывая лапшу).

Варка на пару **25 мин.**

5. За 10–12 мин до отключения режима добавить в чашу лапшу, чеснок и при желании томатную пасту. Посолить.

Рисовый суп на свиных ребрышках

400 г копченых свиных ребрышек,
6–7 картофелин,
1–2 моркови,
1 луковица,
½ стакана риса,
50 г сливочного масла,
2 ст. л. зелени (петрушка, укроп, базилик),
1½ л. воды,
молотый красный перец или смесь перцев по вкусу,
1 ч. л. соли.

1. Ребрышки промыть и почистить ножом.
2. Крупно натереть морковь.
3. Очень мелко нарезать лук.
4. Почистить и нарезать картофель кубиками.
5. Хорошо промыть рис.
6. Выложить в чашу картофель и лук, влить воду.

Тушение 30 мин.

5. Через 10 мин. выложить в чашу рис, ребрышки и морковь.

6. Через 15 мин. добавить соль и мелко нарезанную зелень. Если картофель или рис твердоват, увеличить время приготовления на 5–10 минут.

7. Готовый суп заправить сливочным маслом и перцем по вкусу.

Или так...

Готовим дольше, но по-другому

- Этот же суп можно сварить из свежих свиных ребрышек, заправив его салом. Свиное сало нужно нарезать мелкими кубиками и, растопив его в режиме **Выпечка**, обжаривать промытые и порубленные ребрышки 20–30 мин. После — добавить овощи, рис и влить воду. Готовить суп в режиме **Тушение** 60–90 мин.
- Суп можно сварить на бараньих ребрах. В этом случае режим **Тушение** должен длиться от 120 до 180 минут для мультиварок разной мощности.
- Если заменить свиные ребра телятиной или говядины, получится более легкий суп.

Борщ с баклажанами

1–2 средних баклажана,
¼ небольшого кочана капусты,
1–2 небольшие моркови,
1–2 луковицы,
1–2 болгарских перца,
400 г помидоров,
2 ст. л. растительного масла,
1½ л воды,
½ ч. л. соли,

3–4 зубчика чеснока,
зелень (петрушка, укроп, сельдерей),
специи.

1. Лук и чеснок почистить и мелко нарезать.
2. Морковь почистить и натереть на средней терке.
3. Баклажаны измельчить в блендере.
4. Капусту нашинковать.
5. Сладкий перец очистить от семян и нарезать мелкой соломкой.
6. Помидоры очистить от кожицы и нарезать небольшими кубиками.
7. В чашу влить растительное масло.
8. Выложить лук, морковь и баклажаны.

Выпечка 10 мин.

Кстати

Как быстро снять кожицу с овощей

- Чтобы легко снять кожицу с помидоров, нужно залить их кипятком на 1–2 мин, сделать крестообразный надрез, а затем быстро окунуть в холодную воду. Далее можно без труда снять кожицу острым ножом.
- Чтобы снять кожицу с баклажанов, их нужно положить на сухой противень и поставить в хорошо разогретую духовку на 10–15 мин. Кожица легко отойдет.

9. Через 5 мин. добавить сладкий перец. Обжаривая овощи в режиме Выпечка, их нужно периодически помешивать.

10. Влить воду, все перемешать.

Тушение 20 мин.

12. Через 10 мин. добавить в чашу капусту и помидоры.

13. Через 5 мин. добавить соль, специи, чеснок и зелень.

Овощной бульон с яйцом

2–3 отварных куриных яйца (или 5–6 перепелиных),
1–2 небольшие моркови,
1–2 луковицы,
1–2 болгарских перца,
1–2 средних помидора,
30 г сливочного масла,
1 л. воды,
1½ ч. л. соли,
зелень (петрушка, укроп, сельдерей),
специи (лавровый лист).

1. Лук почистить и мелко нарезать.

2. Морковь почистить и натереть на средней терке.

3. Сладкий перец очистить от семян и нарезать мелкой соломкой.

4. Помидоры очистить от кожицы и нарезать небольшими кубиками.

5. В чашу выложить лук.

6. Влить 1 стакан воды.

Выпечка

10 мин.

7. Луковый бульон слить, процедить и опять влить в чашу.

Кстати

Как нарезают овощи профессионалы?

У поваров есть правило: овощи нарезают так, чтобы форма кусочков отдельных видов соответствовала форме других частей гарнира. Например, в крупяные супы овощи нарезают мелкими кубиками, а в супы с вермишелью — соломкой. Когда капуста нарезана в форме квадратов, то остальные овощи лучше нарезать кружочками или ломтиками. Если капуста нашинкована — другие продукты нарезаем соломкой. Хотя это только общие рекомендации. Оформляя свой суп, можно проявить фантазию.

8. Выложить морковь, сладкий перец и помидоры.
9. Добавить воду, все хорошо перемешать.

Тушение 20 мин.

10. За 5 мин. до завершения режима добавить соль, специи и мелко нарезанную зелень.
11. Подать суп с кусочком сливочного масла и кружками яиц.

Быстрая уха

100 г филе минтая,
100 г филе окуня,
2 картофелины,
1 маленькая морковь,
1 маленькая луковица,
соль, специи.

1. Рыбу промыть, нарезать кубиками по 2 см.
2. Картофель помыть, почистить, нарезать такими же кубиками, как рыбу.
3. Лук и морковь почистить. Лук мелко нарезать. Морковь

натереть на крупной терке.

4. Рыбу, лук, морковь, картофель выложить в чашу, залить водой (примерно 1 л.), добавить соль, специи и перемешать.

Тушение 30 мин.

Кстати

Секреты ухи

- В порционные тарелки с ухой можно положить кружки лимона, подать к блюду ломтики черного хлеба. При приготовлении в уху можно выложить очищенную луковицу целиком, а после — достать ее, к зелени добавить 1–2 стебелька мелко нарезанного лука порея.
- Можно приготовить уху из лососевых хребтов. Их разрезают на куски шириной по 5 см. поперек хребта. Отваривают с солью и специями отдельно. Процеженный бульон вливают в чашу, а кусочки рыбы (либо рыбную мякоть, снятую с костей) добавляют в уху за 10 мин. до завершения режима.
- Настоящие рыбаки вместе с водой в уху вливают немного водки.
- Картофель для ухи нужно выбирать плотный, сладковатый, нерассыпчатый.
- Уха из живой рыбы вообще не требует овощей — только лук и специи.

Окрошка и жаркое «в горшочке» «Два в одном»

Для окрошки:
3 яйца,
3–4 небольшие картофелины,
2–3 луковицы,
3–4 свежих огурца,
1 л. хлебного кваса,
1 л. остывшей кипяченой воды,
зелень (лук, петрушка, укроп),
¼ ч. л. соли,
майонез (или сметана) по вкусу,
¼ лимона.

Для жаркого «по-домашнему»:
1 банка тушенки из нежирного мяса,
5–6 небольших картофелин,
1 небольшая луковица,
¼ стакан воды,
1 ст. л. томатного соуса,
¼ ч. л. соли,
специи (черный молотый перец).

1. Лук почистить и очень мелко нарезать.
2. Картофель для жаркого почистить и нарезать небольшими кубиками.
3. Выложить в чашу картофель и лук.
4. Влить воду.
5. Картофель и яйца на окрошку выложить в стимер мультиварки.

Варка на пару **30 мин.**

6. Через 15 минут добавить в чашу мультиварки тушенку. Выложить яйца.

7. Через 5–7 минут влить в чашу томатный соус, добавить соль, перец, все перемешать и оставить до окончания режима.

8. Для окрошки – яйца и огурцы нарезать небольшими кубиками.

6. Отваренный картофель почистить и нарезать мелкими кубиками.

7. В порционные тарелки высыпать подготовленные овощи, яйца и мелко нарезанную зелень, влить хлебный квас, добавить соль и майонез.

8. «Жаркое» выложить в тарелки для «второго», посыпать мелко нарезанной зеленью.

Кстати

Квас и окрошка

Окрошку можно разбавить кипяченой водой либо добавить в нее лимонный сок. Можно заправить окрошку молочной сывороткой, покрошить редис, отварную морковь, белые грибы. Одновременно с отвариванием картофеля в режиме **Варка на пару** можно приготовить «дуэтом» рыбу, другие овощи, грибы...

Приведенная дозировка продуктов рассчитана на несколько порций окрошки. Овощи (кроме огурцов) можно нарезать в одну большую кастрюлю, а позже распределить по порционным тарелкам, огурец и зелень добавлять в тарелки перед подачей на стол.

Сладкий вегетарианский суп с яблоками

2–3 ломтика белого хлеба (или готовые сухарики),
4–5 яблок,
1 л. воды.
1 ст. л. сахара,
специи (корица).

1. Яблоки помыть, порезать дольками, удалив семена.

2. Хлеб нарезать небольшими кубиками и подсушить на сковороде или в духовке без масла.

3. В чашу выложить яблоки, добавить сахар (мед), специи и воду, все перемешать.

Тушение 30 мин.

4. В охлажденный суп покрошить сухарики.

Кстати

Из чего приготовить витаминный суп?

Суп можно приготовить на настое шиповника. Для этого плоды шиповника заливают кипятком, кипятят под закрытой крышкой 3–5 мин., а потом настаивают несколько часов. Отвар процедить и влить в чашу вместо воды. Такой суп очень полезен. Однако нужно учесть, что настой шиповника плохо действует на зубную эмаль, поэтому после его употребления рекомендуется прополоскать рот горячей водой.

Всевозможные сладкие супы можно готовить из отваров и настоев фруктов (кураги, слив, абрикосов, смородины, клюквы, нарезанных яблок, груш). В конце приготовления либо в порционные тарелки можно добавлять готовый отварной рис и при желании — цедру лимона.

Сырный суп с грибами и креветками

10 очищенных креветок,

150 г замороженных грибов,
1 луковица,
1 морковь,
1 плавленый сырок с грибами,
1 ст. л. растительного масла,
соль, специи.

1. Лук и морковь почистить, лук мелко нарезать, морковь натереть на крупной терке.
2. В чашу влить масло, выложить лук и морковь.

Выпечка 5 мин.

3. Выложить замороженные грибы и креветки.
4. В миску влить 2 стакана кипятка, добавить сырок и размять его, чтобы он растворился (можно поставить миску на плиту и довести сырную основу до кипения, так сырок растворится быстрее).
5. Влить сырную основу в чашу, добавить соль, специи, а также воды до желаемой густоты.

Тушение 20–30 мин.

Суп на кефире

⅓ стакана изюма,
⅓ стакана кураги,
3–4 моркови,
2 стакана кефира,
1 стакан воды.

1. Изюм и курагу перебрать, промыть в теплой воде, курагу мелко нарезать.

2. Морковь почистить и натереть на мелкой терке.

3. В чашу выложить изюм и курагу, влить воду.

Тушение 30 мин.

4. Фруктовый отвар остудить.

5. Влить, помешивая, кефир, добавить морковь, все перемешать.

Кстати

Чтобы суп был вкуснее

- Фрукты в чаше должны слегка пропариться, вода — закипеть, поэтому при необходимости увеличьте либо уменьшите время приготовления.
- При желании в суп можно добавить мед.

Вторые блюда

Фасоль с тушенкой

1 банка красной фасоли в собственном соку,
1 банка говяжьей тушенки,
1 луковица,
1 морковь,
1 помидор,
зелень,
соль, специи по вкусу.

1. Лук и морковь почистить. Морковь натереть на крупной терке, лук мелко нарезать.
2. Помидор нарезать кубиками.
3. Выложить овощи в чашу. Положить тушенку, перемешать.

Выпечка 30 мин.

4. Слить воду с фасоли, добавить в чашу через 15 мин после начала режима, посолить, добавить специи. Оставить до окончания режима.

5. Подавать, посыпав мелко нарубленной зеленью.

Сардельки с томатом

4 сардельки,
1 зубчик чеснока,
3 ст. л. томатной пасты,
2 ст. л. растительного масла,
зелень (петрушка, укроп),
соль, специи.

1. Чеснок почистить и нарезать вдоль на тонкие пластинки.

2. На сардельках сделать ножом надрезы, нашпиговать их чесноком.

3. В чашу влить растительное масло и выложить сардельки.

Выпечка
20 мин.

4. При обжаривании сардельки периодически переворачивать.

5. Томатную пасту чуть подсолить, добавить специи и разбавить водой, чтобы получился густой соус.

6. Залить соусом сардельки.

Тушение
10 мин.

7. Подать к столу, посыпав мелко нарубленной зеленью.

Свиные отбивные

2 свиные натуральные котлеты (можно на кости или без нее),
1 стакан молока,
1 ч. л. соли,
1 ч. л. сахара,
1 ч. л. перца,
1 ст. л. растительного масла,
3 ст. л. муки,
1 яйцо.

1. Свинину хорошо отбить.
2. Смешать сахар, соль, перец, натереть отбивные.
3. Сложить мясо в глубокую тарелку, залить молоком и оставить на 3 часа.
4. В одну тарелку насыпать муку, в другую разбить яйцо. Слегка взбить яйцо вилкой.
5. В чашу влить масло.

Выпечка 30 мин.

6. Обмакнуть отбивную сначала в муку, потом в яйцо.
7. Через 5 мин. (когда чаша прогреется) выложить отбивные. Крышку не закрывать.
8. Жарить примерно по 10 мин. с каждой стороны.

Кстати

Какую свинину выбрать для блюда

Что делать	Блюдо	Часть туши
Варить	Студень	Ножки
	Бульон	Ребра, голяшка, лопатка
Жарить	Котлеты натуральные, медальон	Корейка
	Стейк, бризоль, шницель	Окорок
	Шашлык	Шея
	Котлеты рубленые	Лопатка
Тушить	Зразы отбивные	Корейка, окорок
	Гуляш	Лопатка
	Рулет	Окорок
Запе-кать		Окорок

Отбивные по-венски

1–2 филе курицы,
1 ст. л. сливочного масла,
2 яйца,
5–6 ст. л. рафинированного растительного масла,
½ стакана мелких сухариков,
¼ ч. л. соли,
специи (смесь перцев),
панировочные сухари.

1. Промыть куриное филе и разрезать вдоль волокон пополам.
2. Отбить каждый кусок на разделочной доске.
3. Взбить яйца с солью и специями.
4. Обмакнуть отбивные в яичный соус, обвалять в панировочных сухарях, соединенных с сухариками.
5. Влить в чашу мультиварки растительное масло.

Выпечка 30 мин.

6. Через 2–3 мин. выложить отбивные в разогретое масло. Жарить, переворачивая, до окончания режима.
7. Готовые отбивные полить растопленным сливочным маслом.

Куриная грудка с помидорами под сыром

1 куриная грудка,
1 помидор,
2 дольки чеснока,
50–70 г твердого сыра,
1 яйцо,
1 ст. л. муки,
1 ст. л. растительного масла,
сезонная зелень,
соль, специи по вкусу.

1. Яйцо разбить, посолить, поперечить, взбить вилкой или блендером.
2. Грудку помыть, снять кожу, обмакнуть в яйцо, затем обвалять в муке.
3. Помидоры, зелень и чеснок сложить в блендер и измельчить.
4. Сыр натереть на мелкой терке.
5. В чашу мультиварки влить масло.
6. Выложить в чашу грудку.

Выпечка 15 мин.

7. Перевернуть грудку, залить соусом из помидор, зелени и чеснока, посыпать сыром.

Выпечка 15 мин.

Диетический паштет

0,6 кг нежирной говядины,
1–2 луковицы,
2–3 яйца,
½ стакана воды,
1 стакан сметаны,
3 ст. л. манной крупы,
1–2 ст. л. зелени (петрушка, укроп),
⅓ ч. л. соли.

Дополнительно:
рукав для выпечки.

1. Мясо промыть и пропустить через мясорубку вместе с луком (при необходимости – дважды).
2. В отдельной посуде взбить яичные желтки.
3. Добавить в мясной фарш соль, сметану, желтки яиц и манную крупу. Все хорошо перемешать и оставить на 15–20 минут, чтобы манка набухла.
4. Выложить фарш в рукав для выпечки, завязать его и поместить в мультиварку, влить ½ стакана воды.

Тушение 25 мин.

Кстати

Тонкости паштета

Для приготовления паштета можно взять куриный фарш или добавить его к говяжьему, а можно приготовить паштет из печени (с добавлением сала). Вместе с мясом и луком можно измельчить в мясорубке морковь. Паштет можно намазывать на бутерброды со сливочным маслом либо использовать как начинку для тортика из блинов, слегка промазывая каждый слой майонезом.

5. Через 15 мин. перевернуть рукав на другую сторону, при необходимости подлить воды.

6. После приготовления выложить массу горячей в фольгу, остудить и оставить на ночь в холодильнике.

7. Подавать с мелко порезанной зеленью.

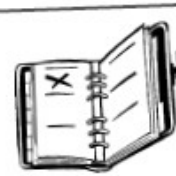
Паровые котлеты

400 г куриного фарша,
½ стакана молока,
4–5 стаканов воды.
2 кусочка белого хлеба,
1 луковица (по желанию),
соль, специи по вкусу.

1. С хлеба срезать корочку, мякиш залить молоком на 15 мин.
2. Хлеб размять руками или блендером, добавить в фарш вместе с молоком.
3. При желании добавить мелко нарезанный лук.
4. Все хорошо перемешать, посолить.
5. Слепить 5–7 котлет.
6. Налить воду в чашу мультиварки.
7. Выложить котлеты в стимер и установить его над чашей.

Варка на пару 30 мин.

Кстати



Выбираем фарш

Куриный фарш, как правило, оптимальный вариант для быстрых блюд. Если вы берете для этих котлет говяжий или домашний фарш, время приготовления увеличивается до 45 мин.

Кстати

Как сэкономить время

Вместе с котлетами вы можете выложить в стимер небольшие очищенные клубни картофеля или картофель, нарезанный крупными дольками. В результате получатся и котлеты, и гарнир. Не забудьте после окончания режима добавить к картофелю сливочное масло и посыпать его зеленью.

Румяные пельмени

400–500 г готовых замороженных пельменей,
5 ст. л. рафинированного растительного масла,
6 ст. л. томатной пасты,
6 ст. л. майонеза,
2 небольших соленых огурца,
1 зубчик чеснока,
1–2 ст. л. зелени (петрушка, укроп, базилик),
¼ ч. л. соли,
специи (смесь молотых перцев).

1. Приготовить соус, смешав томатную пасту с майонезом и добавив мелко нарезанные соленые огурцы.
2. Влить в чашу мультиварки растительное масло.
3. Выложить пельмени. Слегка посолить и поперчить.

Выпечка 25 мин.

(В процессе приготовления нужно помешивать пельмени, чтобы не подгорели. При необходимости увеличить время на 5–10 минут.)

4. За 1–2 мин. до окончания режима посыпать пельмени толченым чесноком.

5. Подать пельмени с румяной корочкой к столу с соусом и измельченной зеленью.

Кстати

Приспосабливаем рецепт к вашей модели мультиварки, вкусам и пристрастиям

- Если у мультиварки есть режим **Жарка**, можно готовить пельмени в этом режиме. Только нужно будет учесть, что жарить мультиварка может быстрее и горячее, чем выпекать.
- Вместо томатной пасты можно взять кетчуп или спелые измельченные помидоры.
- Чтобы сэкономить время, возьмите маленькие пельмешки — они готовятся быстрее.
- С пельменями можно экспериментировать — мультиварка это позволяет. Например, обваляйте их в ваших любимых специях, сухариках или яичном кляре, просто поджарьте в режиме **Выпечка** или **Жарка** и подайте с соусом бешамель или сырным, приготовленным отдельно.
- Из растаявших пельменей можно сделать пельменную запеканку. Для этого пельмешки соедините между собой так, чтобы получался круглый пласт. Смажьте пласт сырным соусом или соусом бешамель и сверху положите такой же пласт. Снова смажьте соусом и готовьте в режиме **Выпечка** 40-60 минут, перевернув запеканку через 20-30 минут. Готовую пельменную запеканку щедро посыпьте сыром.

Пельмени на пару

пельмени (на 1–2 порции),
4–5 ст. л. сметаны,
соль,
зелень по вкусу,
3 стакана воды.

1. В чашу влить воду.
2. Установить поверх чаши решетку для варки на пару, выложить в неё пельмени, слегка посолить.
3. Обдать пельмени водой или смазать небольшим количеством сливочного масла.

Варка на пару 25 мин.

4. Готовые пельмени заправить сметаной. Посыпать мелко нарубленной зеленью.

Спагетти с грибами и сыром

100 г спагетти,
100 г шампиньонов,
50 г сыра,
1 ст. л. растительного масла,
соль, специи, зелень по вкусу,
¼ л воды.

1. Грибы помыть, разрезать вдоль на 4 части.
2. В чашу налить масло, выложить грибы, посолить, добавить специи.

Выпечка 15 мин.

3. Вынуть грибы, чашу сполоснуть, налить воду.

Варка на пару 7 мин.

4. Выложить спагетти после закипания воды (с этого времени идет отсчет).
5. Сыр натереть на крупной терке.

6. Спагетти слить, заправить грибами, свежей зеленью и сыром.

Грибная чечевица

½ стакана отваренной зеленой чечевицы,
300 г. шампиньонов (или других грибов),
1-2 небольшие луковицы,
1–2 моркови,
1 ст. л. растительного масла,
1½ ст. воды (или бульона),
1-3 ст. л. томатной пасты,
½ ч. л. соли,
2–3 зубчика чеснока,
зелень (петрушка, укроп),
специи по вкусу.

1. Грибы промыть и мелко нарезать.
2. Морковь почистить и натереть на средней терке.
3. Почистить и мелко нарезать лук.
4. Чеснок очистить, пропустить через давилку.
5. В чашу мультиварки влить растительное масло.
6. Выложить в чашу лук.

Выпечка
20 мин.

7. Через 2–3 мин. добавить морковь.

Кстати

Как варить чечевицу

Чечевицу нужно хорошо промыть и замочить в холодной воде на ночь, после — промыть, воду слить. Отваривают ее в режиме **Тушение** 1 час (соотношение бобовых и воды 1:2), в бульон можно добавить лук, морковь, соль и специи.

8. Через 10 мин. выложить чечевицу, добавить томат, немного воды, все перемешать и оставить до окончания режима.

9. Влить оставшуюся воду, добавить зелень, соль, специи и чеснок.

Тушение 10 мин.

Гречка с сосисками

1 стакан гречки,
2 стакана воды,
3–4 сосиски,
1 маленькая луковица,
2 ст. л. топленого сливочного масла,
соль.

1. Гречку промыть.
2. Лук почистить и мелко нарезать.
3. Сосиски нарезать кружками.
4. В чашу положить сливочное масло, сосиски и лук.

Выпечка
10 мин.

5. Выложить гречку, залить водой.

Гречка
до окончания.

6. Готовую кашу перемешать и подавать с зеленью.

Или так...

Если нет сосисок, но есть фарш

В этом случае можно приготовить не менее вкусное блюдо для всей семьи. Пригодятся еще морковь и чеснок.

- Морковь нужно почистить и измельчить в блендере, очищенный чеснок пропустить через давилку (или мелко нарезать).
- Обжарить в мультиварке на растительном масле морковь, фарш и чеснок в режиме **Выпечка** 10–15 мин. При этом не забывать перемешать фарш, чтобы он разделился на небольшие кусочки!
- А далее выложить гречку, налить 2 стакана воды, добавить соль и специи и готовить в режиме **Гречка** до окончания режима.
- Готовое блюдо посыпать мелко нарезанной зеленью. Все!

Гречка с сардельками и соусом

2–3 сардельки,
1 стакан гречки,
2 стакана воды,
2 ст. л. сметаны,
1 ст. л. томатного соуса,
1 луковица,
1 морковь,
1 зубчик чеснока,
1 ст. л. растительного масла,
соль.

1. Лук и чеснок почистить и мелко нарезать, морковь натереть на крупной терке.
2. Влить масло в чашу, выложить лук.

Выпечка 10 мин.

3. Через 3 мин. добавить морковь и чеснок.

4. Через 6–8 мин. выложить сметану, томатную пасту, перемешать.

5. Гречку промыть, выложить в чашу после окончания режима, залить водой, добавить соль.

7. Сардельки нарезать кружками, выложить в чашу для приготовления на пару.

Гречка до окончания.

6. По желанию блюдо можно полить томатным соусом, посыпать зеленью.

Кстати

Чтобы продукты всегда были свежими

- Рыба остается свежей два дня, если держать ее в прохладном месте, и три-четыре дня в холодильнике. В морозилке рыба хранится до трех месяцев. Но для этого она должна быть хорошо завернута в полиэтиленовый мешок, так, чтобы не попал воздух.
- Мясо и фарш хранятся в морозильнике около четырех месяцев. В холодильнике такое мясо хранится не более трех дней. Его нужно убрать в миску, закрыть крышкой, но так, чтобы оставалась щелочка, через которую мясо будет «дышать».
- Картофель в темном прохладном месте может храниться десять-четырнадцать дней. Картофель не хранится на свету.
- Готовые блюда — тушеное мясо, гуляши, сосиски, рыбные запеканки можно хранить в холодильнике около двух дней. А можно разложить по контейнерам (одна порция в контейнере) и поставить в морозилку, где блюдо сохранится три-четыре месяца.
- Овощи также можно хранить в морозилке, но для этого их нужно сначала отварить одну-две минуты, потом окунуть в холодную воду и переложить в мешок для замораживания.

Гречневая каша с грибами

1 стакан гречки,
3 стакана воды,
3 ст. л. сливочного масла,
300 г шампиньонов (вешенок),
1 луковица,
1–2 ст. л. зелени (петрушка, укроп, базилик),
специи (лавровый лист, молотый черный перец),
1 ч. л. соли.

1. Хорошо промыть крупу.
2. Промыть в дуршлаге грибы.
3. Обдать грибы кипятком и ополоснуть водой.
4. Выложить в чашу мультиварки 1 ст. л. масла.
5. Добавить мелко нарезанные лук и грибы.

Выпечка

10 мин.

7. По окончании программы все перемешать.
8. Добавить гречку и остаток масла.
9. Добавить воду, соль и специи.

Плов

до окончания.

10. Готовое блюдо посыпать мелко нарезанной зеленью.

Жюльен

0,7 кг шампиньонов (или других грибов),
5–6 небольших луковиц,
4–5 ст. л. сметаны,
1 плавленый сырок,
½ ч. л. соли,
1–2 зубчика чеснока,
зелень (петрушка, укроп),
специи (черный молотый перец).

1. Лук почистить и нарезать полукольцами, посолить.
2. Грибы промыть и нарезать.
3. Сырок натереть на терке.
4. В чашу выложить грибы.

Выпечка 30–35 мин.

5. Через 10 мин. выложить лук, все перемешать.
6. Через 10 мин. добавить сметану, сырок и специи, все перемешать и готовить, периодически помешивая, до расплавления сырка.
7. Готовый жюльен посыпать мелко нарезанной зеленью.

Мясные рулетики с картофелем

400 г телятины (мякоть),
70 г сыра,
1 зубчик чеснока,
1 перо зеленого лука,
1 ст. л. майонеза,
5 картофелин,
1 ст. л. растительного масла,
соль и приправа для мяса и картофеля,
вода.

1. Зеленый лук мелко нарезать, сыр натереть, чеснок почистить и пропустить через давилку.

2. Смешать лук, чеснок, сыр, добавить майонез.

3. Мясо нарезать плоскими кусочками, отбить, посолить и поперчить.

4. Выложить начинку на мясо, свернуть рулетики и закрепить их ниткой или зубочисткой.

5. В чашу влить растительное масло, выложить рулетики.

Выпечка 10 мин.

6. Через 5–7 минут можно перевернуть рулетики, чтобы они равномерно зажарились.

7. Переложить рулеты в стимер для приготовления на пару.

8. Картофель нарезать кружками.

9. В чашу мультиварки выложить картофель, посыпать солью, приправой, залить 1,5 стаканами воды.

10. Установить стимер над чашей.

Плов до окончания.

Обжаренная говядина

400 г говядины,
1 луковица,
2 зубчика чеснока,
1 зеленый и 1 красный болгарский перец,
2 ст. л. соевого соуса,
специи (молотый красный перец),
2 ст. л. растительного масла + 1 ч. л. для жарки.

1. Мясо промыть, нарезать тонкой соломкой. Сложить в миску.

2. Соевый соус смешать с растительным маслом, перцем и пропущенным через давилку чесноком.

3. Залить мясо соусом и оставить на 30–40 мин.

4. Лук и перец почистить, лук нарезать полукольцами, перец соломкой.

5. Выложить мясо, лук и перец в чашу, влить растительное масло для жарки.

Выпечка 30–40 мин.

6. Обжаривать мясо с открытой крышкой, периодически помешивая. Отключить мультиварку, когда появится корочка.

Кстати

Как приготовить вкусное и сочное мясо

- В любом варианте приготовления мяса солить в конце приготовления, так как соль способствует потере сока.
- При варке мяса:
  1. чтобы мясо было сочным, надо закладывать его в крутой кипяток;
  2. чтобы получить вкусный бульон, мясо кладут в холодную воду.
- Блюда из мясного фарша солят, а затем обязательно обваливают (панируют) в муке или сухарях, которые забирают часть соли.
- Курицу или индейку солят совсем чуть-чуть и посыпают сухими пряностями, а не сырыми травами.
- В этом рецепте мясо перед приготовлением можно слегка отбить – так оно будет еще нежнее.

Солянка из свинины с кислой капустой

250 г свинины,
1 стакан риса,
1 небольшая луковица,
1 небольшая морковь,
100 г свежей капусты,
100 г квашеной капусты,
2 картофелины,
1 ст. л. томатной пасты,
1 ст. л. растительного масла,
соль, специи по вкусу,
вода.

1. Лук, картофель и морковь очистить, лук и картофель нарезать кубиками, морковь натереть на крупной терке.

2. В чашу влить растительное масло, выложить лук и морковь.

Выпечка 5–10 мин.

3. Мясо помыть, нарезать небольшими кусочками.

4. Через 3–5 мин. после начала режима выложить мясо в чашу.

5. Рис промыть, всыпать в чашу.

6. Выложить в чашу картофель.

7. Белокочанную капусту нашинковать. Выложить в чашу вместе с квашеной капустой.

8. В небольшом количестве воды развести томатную пасту и вылить в чашу. Жидкость должна слегка покрывать содержимое. При необходимости добавьте воды.

9. Посолить, добавить специи.

Плов до окончания.

Макаронные трубочки с фаршем

400 г телятины,
400 г макаронных трубочек (каннелони),
70 г сыра,
2 ст. л. сметаны,
2–3 ст. л. томатной пасты,
2 луковицы,
1 кабачок,
2–3 зубчика чеснока,
½ стакана воды,
1 ч. л. соли,

1 ст. л. оливкового масла,
специи (молотые черный и белый перец),
1–2 ст. л. зелени (петрушка, укроп).

Первый способ

1. Измельчить мясо, лук и большую часть чеснока в мясорубке.
2. Натереть на терке очищенный кабачок и добавить в фарш.
3. Добавить в фарш соль, специи, половину натертого сыра и 1 ст. л. томатной пасты. Хорошо перемешать, чтобы масса стала однородной.
4. Осторожно начинить маленькой ложкой макаронные трубочки фаршем.
5. Для приготовления соуса добавить в сметану давленый оставшийся чеснок, томатную пасту и теплую воду. Перемешать.
6. Выложить каннеллони в чашу в два слоя, щедро смазывая каждый слой соусом.
7. Влить оставшийся соус. Жидкости должно быть столько, чтобы едва покрывала трубочки или чуть-чуть не покрывала их.
8. Посыпать каннеллони оставшимся тертым сыром.

Гречка/Плов 30–40 мин.

9. Если нужно, следует увеличить время приготовления, а при необходимости – добавить жидкость.
10. На тарелку, куда выкладываются горячие аппетитные трубочки, налить чуть-чуть оливкового масла и посыпать блюдо мелко нарезанной зеленью.

Второй способ

1. Отварить макаронные трубочки и начинить их фаршем.

2. Смазать чашу мультиварки оливковым маслом и выложить подготовленные трубочки в два слоя, смазав соусом первый и второй слои.

3. Добавить немного соуса в чашу.

Выпечка

30 мин.

4. Следить, чтобы не было слишком мало или слишком много жидкости.

Грибные каннелони

1 упаковка (450 г) макаронных трубочек (каннелони),
400 г шампиньонов,
100 г сыра,
1–2 средние луковицы,
4–5 помидоров,
2–3 ст. л. сметаны,
1 ст. л. оливкового масла,
½ стакана воды,
½ ст. л. соли,
1 ст. л. томатной пасты,
3–4 зубчика чеснока,
зелень (петрушка, укроп, базилик),
специи (черный молотый перец).

1. Грибы промыть и мелко нарезать.

2. Лук и чеснок почистить и измельчить вместе с грибами в блендере, посолить, поперчить.

3. Сыр натереть на терке, половину выложить в грибной фарш, добавить томатную пасту, все хорошо перемешать.

4. Аккуратно начинить небольшой ложкой макаронные трубочки.

Кстати

Секреты каннелони

- Чтобы сэкономить время, можно приготовить макаронные трубочки в режиме **Выпечка** 30 мин.
- Соуса в чаше должно быть столько, чтобы он едва покрывал каннелони. Жидкости не должно быть ни слишком много, ни мало.
- Каннелони дают богатый простор фантазии. Их можно начинить сыром, творогом с солью и зеленью, шпинатом, овощами, рыбой...

5. Для приготовления соуса добавить в сметану томатную пасту, базилик, влить теплую воду, все перемешать.

6. Выложить каннелони в чашу в два слоя, обильно смазав каждый из них соусом, влить остаток соуса и посыпать трубочки остатком тертого сыра.

Гречка до окончания.

7. Каннелони выложить на тарелку с оливковым маслом, посыпать мелко нарезанной зеленью.

Макароны с индейкой и фасолью

1 стакан макарон спиралек,
¼ банки белой консервированной фасоли,
100 г филе индейки,
щепотка тертого сыра,
1 ст. л. растительного масла,
¼ л. воды,
соль, зелень и специи по вкусу.

1. Влить в чашу воду.

Варка на пару 5 мин.

2. После закипания воды выложить макароны (мультиварка начнет отсчет времени именно после закипания воды).

3. Макароны слить и промыть.

4. Мясо нарезать кусочками, посыпать солью, специями и зеленью.

5. Налить в чашу масло, выложить мясо.

Выпечка 15 мин.

6. Выложить к мясу макароны и фасоль (воду слить), перемешать, оставить

Подогрев 15 мин.

7. Подавать, посыпав тертым сыром.

Быстрые голубцы с грибами

1 средний кочан капусты,
½ ст. риса,
¼ кг вешенок (или других грибов),
1–2 моркови,
1–2 небольшие луковицы,
3 ст. л. томатной пасты,
1 ст. л. растительного масла,
1½ ст. воды (или бульона),
2–3 ст. л. сметаны,
½ ч. л. соли,
2–3 зубчика чеснока,
зелень (петрушка, укроп),
специи (черный молотый перец, кориандр).

1. Капусту нашинковать, залить кипятком на 2–3 минуты, после – отжать.
2. Рис хорошо промыть.
3. Вешенки промыть, мелко нарезать, слегка посолить, добавить специи.
4. Морковь почистить и натереть на средней терке.
5. Лук почистить и мелко нарезать.
6. Смешать вешенки, лук и морковь.
7. В чашу влить растительное масло.

8. Выложить слои капусты и грибного фарша, верхним и нижним слоями должна быть капуста.

Или так...

Голубцы с корочкой и без

- В последние 10 мин. режима **Плов** мультиварка включает режим обжаривания. Если вам не нужна хрустящая корочка, влейте в чашу немного больше воды и выключите мультиварку до завершения режима.
- Приготовленный рисово-грибной фарш подойдет и для обычных голубцов. Их можно также начинить сваренным до полуготовности рисом с пассерованными овощами. Готовить голубцы можно в режиме **Тушение** 40 мин. или **Варка на пару** 20 мин.
- Чтобы свободно снять листья с кочана, его накалывают на большую вилку и опускают в кипящую воду. Срезав верхние листья, процедуру повторяют.

9. Добавить томатную пасту, разведенную теплой водой (или бульоном), и специи.

10. Чеснок очистить, пропустить через давилку и выложить в чашу.

Плов до окончания.

11. Готовое блюдо посыпать мелко нарезанной зеленью и заправить сметаной.

Вегетарианский плов с чечевицей

½ стакана зеленой чечевицы,
½ стакана (или чуть больше) риса,
1 средняя луковица,
1–2 средних моркови,
½ стакана растительного масла,
2½ стакана воды,
½ ч. л. соли,
1–2 зубчика чеснока,
сушеная зелень (петрушка, укроп),
специи (кориандр, куркума, зира, барбарис).

1. Чечевицу хорошо промыть и замочить в холодной воде на ночь, после – промыть, воду слить.

2. Рис хорошо промыть, замочить на два часа и обсушить на сите.

3. Морковь почистить и нарезать соломкой.

4. Лук почистить, мелко нарезать, посолить, слегка отжать и выложить в чашу.

Выпечка 10 мин.

5. Через 2–3 мин. добавить морковь, все перемешать.

6. Через 2–3 мин. влить растительное масло, добавить зелень

и специи.

Кстати

Как прорастить чечевицу

Перемолотые ростки чечевицы очень полезны, их можно добавлять к супам, овощам, в салаты...

Чтобы прорастить зеленую чечевицу, ее нужно хорошо промыть, выложить тонким слоем на блюдо и залить водой, желательно комнатной температуры, на сутки, чтобы вода немного покрыла чечевицу. После этого оставшуюся воду нужно слить, чечевицу еще раз промыть и выложить на широкое блюдо или поднос, либо для удобства — в дуршлаг, сбрызнуть водой и накрыть «дышащей» хлопковой тканью либо сложенной в несколько слоев марлей. Ткань нужно периодически сбрызгивать водой, чечевицу — промывать (делать это очень аккуратно, чтобы не повредить «проклюнувшиеся» ростки).

7. Через 2–3 мин. выложить чечевицу, добавить 1 ст. воды, перемешать и оставить до завершения режима.

8. Выложить рис, вдавить в него неочищенный чеснок, влить воду.

Плов до окончания.

Пикантная каша-маша

1 стакан риса,
1 стакан (или чуть меньше) гороха маш,
2 ст. л. оливкового масла,
3 стакана воды,
¼ ч. л. соли,
2–3 ст. л. краснодарского красного соуса,
специи (корица, куркума, свежий имбирь, 3–4 стручка кардамона)

1. Маш перебрать, хорошо промыть и замочить в воде на ночь, утром – промыть, воду слить.
2. Рис промыть, замочить на два часа.
3. В чашу влить оливковое масло.
4. Растереть в ступке стручки кардамона и всыпать их в чашу.

Выпечка 10 мин.

5. Через 2–3 мин. добавить рис, слегка помешивая, обжарить его до завершения режима.
6. Влить воду, добавить маш, соль, оставшиеся специи, все перемешать.

Гречка до окончания.

7. Приготовленную кашу подать с красным соусом.

Кстати

Немного о горохе маш

Горох маш — один из полезных продуктов питания. Несмотря на то, что содержание белка, клетчатки, витаминов группы В в нем несколько меньше, чем в других бобовых, он хорошо усваивается и переваривается организмом, даже при проблемах с другими бобовыми. Маш — находка для любителей зеленого консервированного горошка. При замачивании на ночь уже утром он станет мягким и приятным на вкус, так что его можно свободно добавлять в салаты.

Маш проращивают так же, как и зеленую чечевицу. Если делать это в дуршлаге, то дно сита не должно соприкасаться с другой посудой, чтобы к зернам поступал кислород и освежалась влага. «Поливать» маш желательно каждые два-три часа. Замоченный на ночь, он может дать ростки уже к вечеру следующего дня, а употреблять проросшие бобы рекомендуется при длине ростков 6–15 мм. Согласно китайской медицине, проростки маша содержат начало инь, являются остужающей, очищающей тело и кожу пищей. Пророщенный маш долго не хранится, поэтому ростки лучше употребить в пищу (каши, супы, салаты) в течение суток.

Плов с черносливом

1½ стакана длиннозерного риса,
10–15 шт. чернослива без косточек,
1–2 крупные моркови,
70 г топленого масла,
3 ст. л. сахара,
3 стакана воды,
½ ч. л. соли,
сахар по вкусу,
специи (барбарис, куркума, тмин).

1. Чернослив промыть, запарить в кипятке на 5–10 мин., после – порезать надвое.
2. Рис хорошо промыть.
3. Морковь почистить и натереть на крупной терке.
4. В чашу выложить масло.

Выпечка 10 мин.

5. Через 2–3 мин. в разогретое масло выложить специи, размешать их.
6. Через 1–2 мин. добавить морковь.

Кстати

Секреты вкусного плова

- Если вы располагаете временем, протомите плов в режиме **Подогрев** 10–20 мин., он будет более насыщенным и вкусным.
- Подать плов можно как со сладкими блюдами, так и с добавлением кислинки. Хороши будут салат из нарезанных соломкой яблок, сбрызнутых лимонным соком, вместе с мелко нарезанными листиками сельдерея и зернами гранатов.

7. Через 2–3 мин. добавить рис, чернослив, влить ½ ст. воды, все перемешать и оставить до окончания режима.

8. Влить оставшуюся воду, добавить соль, все перемешать.

Плов до окончания.

Вареники с картофелем

1½ стакана муки,
5–6 средних картофелин,
1 луковица,
1 стакан (можно неполный) крутого кипятка,
3–4 ст. л. растительного масла,
½ стакана сметаны,
½ ч. л. соли.

1. Для приготовления теста в теплую воду добавить 2 ст. л. растительного масла и соль, все перемешать.

2. Влить смесь в муку и, понемногу всыпая муку, замесить крутое тесто, накрыть его полотенцем и оставить в теплом месте на 30 мин.

3. Лук почистить и натереть на терке.

4. В отдельной сковороде слегка обжарить лук на растительном масле.

5. Картофель почистить, нарезать мелкими кубиками и сразу смешать с луком.

6. Тесто раскатать в тонкий пласт, вырезать стаканом кружки.

Кстати

Как лепить вареники

- Чтобы края вареников «склеивались», их смачивают водой.
- Оставшееся тесто можно положить в морозилку. Оно подойдет и для пельменей.
- Картофель можно перемешать с измельченной вареной печенкой.
- Аналогичным способом можно приготовить вареники с вишнями, клубникой, капустой, творогом... Квашеную капусту для вареников нужно слегка отжать и обжарить с луком до золотистого цвета. Для вареников с вишнями лучше сделать тесто на кефире.

7. Слепить вареники, выложив на кружочки теста отжатый присоленный картофель.

8. В чашу влить воду, в стимер мультиварки выложить вареники.

Варка на пару

25 мин.

9. Готовые вареники подать со сметаной.

Быстрый фруктовый плов

1 стакан риса,
50 г сливочного масла,
2 ст. л. сахара,
2½ стакана воды,
1 стакан сезонных фруктов и ягод (абрикосы, сливы, яблоки, персики, крыжовник, виноград, малина).

1. Рис хорошо промыть и выложить в чашу мультиварки.
2. Добавить сезонные фрукты (или ягоды), влить воду.

Гречка 30 мин.

3. Через 15 мин. добавить сливочное масло и сахар.
4. Приготовленный плов хорошо перемешать и разложить по тарелкам.

Гарниры

Макароны с сыром

500 г макарон,
1 ст. л. сливочного масла,
1 ст. л. топленого сливочного масла,
1½–2 стакана воды,
100 г сыра,
1 ч. л. соли.

1. Выложить макароны в чашу мультиварки.
2. Посолить и залить водой так, чтобы она едва покрывала макароны.

Варка на пару 20 мин.

3. Через 15 минут проверить, осталась ли в мультиварке вода (ее должны полностью впитать макароны). В случае необходимости увеличить время приготовления.
4. На крупной терке натереть сыр.
5. Заправить макароны маслом и сыром.

Выпечка 5 мин.

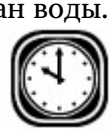
6. Полить готовые макароны топленым сливочным маслом.

Цветная капуста в кляре

1 кочан цветной капусты,
1–2 яйца,
1 ст. л. сметанного соуса,
3–5 ст. л. растительного масла,
1 ч. л. (с горкой) муки,
панировочные сухари,
2–3 перышка зеленого лука,
специи (черный молотый перец или смесь перцев),
¼ ч. л. соли.

1. Цветную капусту промыть и разобрать на мелкие соцветия. Отдельными кусочками нарезать «ствол».

2. Выложить капусту в поддон для варки на пару, налить в чашу мультиварки 1 стакан воды.

Варка на пару  20 мин.

3. Приготовить кляр: яйцо расколотить со сметанным соусом, добавить муку, соль, специи.

Кстати

Секреты кляра

- Кляр получится воздушным, если взбить в густую пену белки. В этом случае увеличьте время для режима **Варка на пару** на 10–15 минут, чтобы капуста сварилась до полной готовности. Затем действуйте по рецепту, обжаривая капусту 1–2 минуты.

4. Каждый кусочек цветной капусты обмакнуть в кляр и обвалять в сухариках.

5. Вылить из чаши мультиварки воду.

6. Налить в чашу растительное масло.

Выпечка 20 мин.

7. Через 3–5 мин. выложить в разогретое масло капусту.

8. В процессе готовки переворачивать капусту. Если кочан

большой, можно поджаривать капусту небольшими партиями, тогда блюдо лучше приготовится, однако не пережарьте капусту!

9. Капусту можно подать к столу со сметаной, заправленной зеленым луком.

Кабачковые «слои»

2–3 средних кабачка,
½ стакана отварного риса,
3 отварных яйца,
1 небольшая луковица,
2 ст. л. растительного масла,
¼ 2 ст. л. соли,
1–2 зубчика чеснока,
зелень (петрушка, укроп),
специи (черный молотый перец, гвоздика).

1. Кабачки очистить и нарезать небольшими кубиками, посолить, поперчить.

2. Лук почистить и мелко нарезать.

3. В чашу выложить кабачки.

Выпечка 10 мин.

4. Через 5 мин. добавить половину масла, все перемешать, по

окончании режима переложить часть кабачков в отдельную посуду.

5. В отдельной сковороде слегка спассеровать лук на оставшемся масле.

Кстати

Как приготовить кабачковое суфле

✦ Чтобы приготовить нежное суфле из кубиков очищенных кабачков, их нужно припустить в подсоленной воде с добавлением масла в режиме **Выпечка** 15 мин. Остывшую и отжатую кабачковую массу размять вилкой, добавить молоко, тертый плавленый сырок, все перемешать, влить взбитое яйцо и запечь в режиме **Выпечка** 20 мин.

6. Яйца мелко порубить, смешать их с рисом и луком и выложить в чашу.

7. Чеснок очистить, пропустить через давилку и выложить в чашу.

8. Накрыть начинку оставшимся слоем кабачков.

Выпечка 15 мин.

9. Вместе с чесноком можно посыпать начинку мелко

нарезанной зеленью.

Нежная кукуруза

4–5 небольших початков молодой кукурузы,
100 г сливочного масла,
½ ч. л. соли.

1. Нарезать каждый початок кукурузы на 3–4 части для того, чтобы поддон мультиварки был полностью заполнен.
2. Выложить кукурузу в стимер.
3. Влить в чашу 2 стакана воды.

Варка на пару 30–35 мин.

4. Готовую кукурузу полить сливочным маслом и посыпать солью.

Или так...

Будет еще вкуснее

- Чтобы кукуруза была еще ароматнее, перед варкой початок накрывают кукурузными листьями.
- Любители сладкого могут вместо соли посыпать кукурузу сахаром.

Жареная картошка

5 картофелин,
3 ст. л. растительного масла,
1 ч. л. сливочного масла,
соль, специи, зелень по вкусу.

1. Нарезать картошку на крупные дольки.
2. В чашу мультиварки налить масло.
3. Выложить картофель в чашу, посолить, посыпать специями или зеленью. Положить в центр сливочное масло.
4. Перемешать.

Выпечка 40 мин.

Кстати

Румяная картошечка

- Чтобы картошечка получилась румяная и поджаренная со всех сторон, желательно открыть мультиварку в середине приготовления — через 20 минут и хорошо помешать содержимое.
- Если вы настолько привыкли, что время за вас отсчитывает мультиварка и боитесь забыть помешать блюдо, выставьте режим **Выпечка** сначала на 20 минут, помешайте, а затем добавьте еще 20 минут.

Гороховая каша с овощами

2 стакана гороха,
2 стакана воды,
1 морковь,
1 болгарский перец,
1 ст. л. томатной пасты,
1 ч. л. соли,
зелень.

1. Горох замочить в холодной воде на 3–4 часа, затем промыть.
2. Морковь почистить, нарезать кружками.
3. Перец помыть, удалить семена, нарезать кубиками.
4. Выложить в чашу горох, морковь, перец, посолить.
5. Залить водой.

Гречка до окончания.

6. После окончания режима добавить томатную пасту. В порционной тарелке посыпать кашу мелко нарубленной зеленью.
7. Приготовленное блюдо будет вкуснее, если подержать его в режиме Подогрев 20 мин.

Кстати

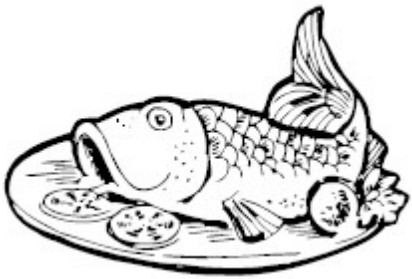
Как варить горох и фасоль в мультиварке

Очень просто и удобно варить в мультиварке горох и фасоль. Ведь не нужно стоять над плитой и ждать, когда горох убежит (а он обязательно убегает, стоит только отвернуться). Только вот времени потребуется прилично, примерно пара часов.

Если вы готовы подождать, занимаясь другими делами, и все-таки приготовить бобовые, воспользуйтесь следующими советами:

- Горох и фасоль нужно предварительно замочить.
- Горох и фасоль варятся только на режиме **Тушение**, а не **Гречка,** как злаки. У режима **Гречка** температура слишком высокая, горох будет сильно кипеть и убежит.
- Чтобы горох сварился быстрее, можно добавить в чашу после закипания немного сливочного или растительного масла.
- Не расстраивайтесь, если после двух часов тушения вы открыли мультиварку и увидели целые половинки гороха. Горох нужно всего лишь размешать — и он превратится в гороховое пюре.

Блюда из рыбы

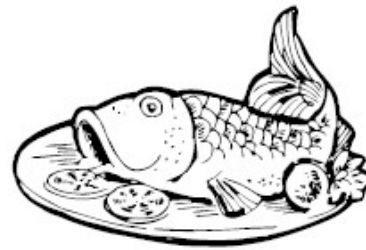


Кальмары в сметанном соусе

2–3 тушки кальмара,
2–3 небольшие моркови,
1–2 небольшие луковицы,
1–2 ст. л. растительного масла без запаха,
½ стакана сметаны,
1–2 стакана воды,
¼ ч. л. соли,
1–2 ст. л. зелени по вкусу.

Кстати

Блюда из рыбы на любой вкус



- Если вы любите рыбу с неповторимым вкусом и ароматом специй, можно экспериментировать с анисом, тертым имбирем, свежей мелиссой (вместо лимона), корнем петрушки, розмарином (в размолотом виде), тимьяном (как свежим, так и сушеным), шафраном, эстрагоном. Подберите свое уникальное сочетание, чтобы получить свою, «фирменную», рыбку в фольге, секрет которой будет известен только вам.
- Можно добавить к овощной подушке сладкий перец разных цветов, нарезанный тонкой соломкой или прямоугольниками.
- Те, кто не располагает временем, могут взять готовый набор специй для рыбы, сушеные прованские травы или травы французской, итальянской кухни. Только учтите — в магазинных приправах часто уже содержится соль.

1. Тушки кальмаров хорошо промыть, почистить от пленки, окунуть в кипяченую подсоленную воду на 1–2 мин. и промыть под холодной водой. Нарезать соломкой.

3. Лук и морковь почистить, мелко нарезать.

4. В чашу влить растительное масло.

5. Выложить лук.

Выпечка 10 мин.

6. Через 5 мин. добавить морковь, все перемешать и слегка обжарить, помешивая.

7. После окончания режима добавить кальмары, сметану, влить воду. При необходимости посолить.

Тушение 20 мин.

8. Готовое блюдо посыпать мелко нарезанной зеленью.

Пангасиус с овощами на пару

3–4 порционных куска филе пангасиуса (или другой рыбы),
2–3 средние картофелины,
1–2 небольшие моркови,
1 среднее яблоко,
½ ч. л. соли,
2–3 стакана воды – для варки на пару,
листья капусты – для покрытия дна стимера.

1. Куски рыбы посолить.

2. Морковь почистить и нарезать крупными кружками.

3. Картофель почистить, при необходимости разрезать надвое.

4. Яблоко нарезать крупными дольками.

5. Застелить дно стимера для варки на пару капустными листьями, выложить рыбу, овощи и дольки яблок.

6. В чашу влить воду.

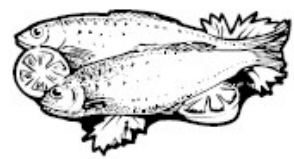
Варка на пару

30–35 мин.

7. Перед подачей на стол куски рыбы порезать на полосочки, вынуть из них косточки, отварные овощи нарезать небольшими кубиками или измельчить в блендере.

Кстати

С чем подать рыбу?



- На гарнир к рыбе хорошо подать овощные салаты (с тертой морковью, редькой), не слишком острые соусы (соевый, голландский, белый с каперсами).
- Для варки на пару и припускания (отваривания в малом количестве воды или бульона с добавлением овощей, огуречного рассола, грибов, белого вина) берут скумбрию, сайру, судака, кету, нототению...
- Паровая рыба также вкусна с кабачками и зеленью кинзы.

Паровая рыба по-пекински

1–2 зеркальных карпа,
20 г сушеных креветок,
30 г сушеных грибов,
1 небольшая луковица,
¼ среднего корня имбиря,
2–3 стакана воды (или бульона),
1 ст. л. рисовой водки,
смесь специй для рыбы,
зелень (лук).

1. Креветки промыть, залить теплой водой и оставить на час-полтора до размягчения.

2. Грибы промыть, замочить на пару часов в холодной воде, после – еще раз промыть.

3. В чашу выложить подготовленные грибы и креветки, влить воду (бульон).

4. Лук и имбирь почистить, нашинковать и выложить в чашу.

5. Рыбу почистить, выпотрошить, промыть, сделать ножом на ее коже с обеих сторон неглубокие поперечные надрезы, после – ошпарить кипятком.

Кстати

Из ресторана – прямо на стол

В основе приготовления блюда – рецепт московского ресторана «Пекин». В оригинале в куриный бульон закладываются грибы сянгу (похожие на наши опята), а также нарезанная ломтиками мякоть свинины.

6. В стимер для варки на пару выложить рыбу.

Варка на пару

30 мин.

7. Приготовленную рыбу посыпать крупно нарезанным

зеленым луком, подать с гарниром и бульоном, в котором она варилась.

Пикантная рыба с овощами, медом и специями

4 филе морской рыбы,
2 луковицы,
4 моркови,
100 г сыра,
4 небольших помидора,
4 ст. л. майонеза,
2 зубчика чеснока,
1 лимон,
1 ст. л. меда,
4 ст. л. оливкового масла,
1–2 ст. л. зелени (петрушка, укроп, базилик, свежий майоран),
специи (молотый черный перец или смесь черного и душистого перцев),
½ ч. л. соли.

1. Хорошо промыть рыбу, обсушить бумажными салфетками.
2. В майонез добавить мед и протертый на мелкой терке чеснок, соль и специи, оливковое масло.
3. Натереть на крупной терке морковь.
4. Нарезать колечками лук и кружочками помидоры.
5. Нарезать кружочками лимон.
6. Обмазать кусочки филе майонезным соусом.

Кстати

Как правильно разморозить рыбу

- Оттаивать замороженную рыбу нужно в холодильнике, на нижней полке. Просто оставьте ее на ночь, а на следующий день уже можно готовить. Если же вы размораживаете рыбу в воде, то она теряет свой натуральный вкус.
- Если рыба заморожена правильно и на ней нет толстого слоя льда, тогда ее можно готовить, предварительно не размораживая. Просто имейте в виду, что для приготовления потребуется больше времени, чем обычно.

7. На прямоугольный лист фольги выложить овощную подушку: лук, морковь, помидоры.

8. На овощную подушку выложить рыбу.

9. Сверху положить кружочки лимона.

10. Хорошо завернуть рыбу в фольгу и выложить в мультиварку.

Выпечка 30–40 мин.

11. Подать рыбу на стол в фольге. Отдельно подать к ней тертый сыр и измельченную зелень, ломтики черного хлеба.

Рыба в имбирно-анисовом кляре

6 шт. филе белой рыбы среднего размера,
3 ст. л. оливкового масла,
2 яйца,
4 ст. л. майонеза,
3 ст. л. муки,
1–2 ст. л. зелени (петрушка, укроп),
1 ст. л. тертого корня имбиря (без горки),
1 лимон
½ ч. л. соли,
специи (молотый черный перец, молотый душистый перец, молотый анис).

1. Промыть рыбное филе, нарезать крупными кусками, посолить и поперчить, щедро сбрызнуть соком лимона.

2. Для приготовления кляра взбить яйца венчиком, добавить майонез, тертый имбирь и молотый анис (по вкусу), соль, муку. Тщательно перемешать, чтобы не было мучных комочков.

3. Вылить в чашу оливковое масло.

Выпечка 30–40 мин.

4. Обмакнуть куски рыбы в кляр и обжарить по 15–20 мин. с каждой стороны. Если рыбы получилось много, сделать это в два захода.

5. Подать к рыбе мелко нарезанную зелень и соус, например, готовый тартар или легкий майонез, смешанный с тертым соленым огурчиком.

Или так...

Разнообразие кляров

Если приготовить кляр иначе, можно получить разные по вкусу блюда:

- *пивной*: ½ стакана пива + два яйца + ½ стакана муки + 1 ст. л. оливкового масла;
- *сырный*: в рецепте вместо имбиря и аниса добавить к майонезу 100 г голландского сыра, тертого на средней терке;
- *пармезановый*: в рецепте вместо имбиря и аниса добавить к майонезу 100 г тертого на мелкой терке пармезана;
- *овощной* (картофель, морковь, кабачки или сочетания овощей): натереть на крупной терке + 2 яйца + 2 ст. л. муки + соль, перец и ваши любимые специи. Этот кляр — что-то вроде овощного «платья» для рыбы, кусочки филе в него нужно «одеть», прижимая кляр к рыбе;
- *воздушный*: 5 белков, взбитых в крепкую пену + 2 ст. л. муки с горкой. Соль и специи добавлять не нужно.

Речная рыба с овощами

1–1,2 кг рыбы (сом, судак, карп, сазан),
1–2 луковицы,
2–3 моркови,

7–8 некрупных картофелин,
3–4 крупных спелых помидора,
1 лимон,
4 ст. л. растительного масла,
4 стакана воды (или рыбного бульона),
3 ст. л. зелени (петрушка, укроп, эстрагон),
½ ст. л. соли,
специи (красный перец или смесь острых перцев, корень петрушки молотый, шафран).

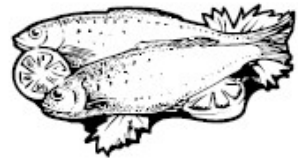
1. Рыбу хорошо промыть и выпотрошить, обрезать мякоть.
2. На оставшихся частях рыбы сварить бульон на плите.
3. Добавить в бульон специи, посолить.
4. Из филе выбрать косточки, если они есть, посолить и поперчить, сбрызнуть лимонным соком.
5. Нарезать дольками или кубиками картофель.
6. Мелко нарезать лук (или полукольцами).
7. Мелко нарезать помидоры.
8. Морковь почистить и натереть на крупной терке.
9. Влить в чашу мультиварки растительное масло.
10. Выложить в чашу подготовленные куски филе, добавить помидоры, лук, морковь.
11. Добавить бульон – столько, чтобы он едва покрывал рыбу, на ½–1 см.
12. Установить сверху стимер с нарезанным картофелем.

Варка на пару 30 мин.

13. За 10 минут до окончания режима добавить мелко нарезанную зелень – посыпать ею картофель (при желании можно добавить в готовое блюдо).

Кстати

Убираем запах речной рыбы



Чтобы убрать запах речной рыбы, ее нужно подержать в лимонном соке, разведенном водой (1 лимон на 2 стакана воды) 1–2 часа. Или кусочки филе перед закладкой опустить в лимонный сок.

Красная рыба в омлете

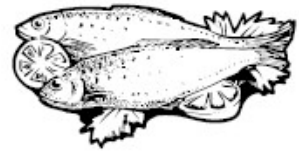
700 г филе горбуши,
2–3 яйца,
3 ст. л. сметанного соуса.

1. Филе промыть, нарезать на небольшие кусочки и выложить в чашу.
2. Яйца взбить венчиком. Добавить к яйцам соус, размешать.
3. Залить горбушу яичной смесью.

Выпечка 30 мин.

Кстати

Маленькие хитрости



Чистим

- Чтобы рыба хорошо отчищалась от чешуи, ее нужно опустить в кипяток, а затем положить в теплую воду с добавлением уксуса.
- Чистить рыбу проще всего при помощи обычной терки под несильной струей холодной воды. Чистят рыбу в направлении от хвоста к голове.
- Внутренности некрупной рыбы можно удалить, не разрезая брюшка. Для этого нужно

сделать глубокий разрез возле жабр, перерубить позвоночник и потащить за голову — она удалится вместе с внутренностями.

- Кожа с рыбы легко снимается, если предварительно опрыскать ее уксусом.

Жарим

- Чтобы рыба не разваливалась при жарке, ее нужно разделать и посолить за 15 минут до приготовления.
- Если при жарке рыбы добавить в горячее масло немного соли, то рыба получится с хрустящей корочкой.
- Морская рыба будет нежнее, если за 30–40 минут до жарки посыпать ее сахаром.
- Жарить рыбу нужно в небольшом количестве жира, лучше всего использовать смесь растительного и сливочного масла; не кладите кусочки плотно друг к другу, иначе не получится аппетитной корочки со всех сторон.

Варим

- Рыбный бульон, в отличие от мясного, солят в самом начале варки.
- Мелкую и нарезанную на куски рыбу закладывают в кипящую воду, чтобы она не переварилась.
- Крупную рыбу при варке кладут в холодную воду, а когда закипит, по мере необходимости добавляют воды.

Нежные стейки с гарниром

3 стейка лосося (форели или другой рыбы),
1 стакан риса,
1 ст. л. соевого соуса,
2 стакана воды,
½ ч. л. соли,
зелень (петрушка, укроп),
специи (молотый черный перец),
¼ лимона.

Дополнительно:
фольга для покрытия дна стимера.

1. Стейки промыть, посолить, обмазать соевым соусом, сбрызнуть лимонным соком и оставить на 15 мин.
2. Рис хорошо промыть и выложить в чашу.
3. Влить воду, добавить соль и специи.
4. Застелить дно стимера для варки на пару фольгой, проткнуть в ней несколько дырочек, выложить стейки.

Плов до окончания.

5. Приготовленные стейки посыпать мелко нарезанной

зеленью.

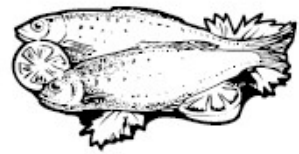
Или так...

Рыба по-другому

- В качестве специй можно взять готовую приправу для рыбы, к соевому соусу добавить горчицу. Можно смешать соевый соус с соусом терияки и вбрызнуть в него сок лимона.
- Чтобы приготовить рыбу с запеченным картофелем, кружки очищенного картофеля выкладываются в смазанную маслом чашу, промазываются майонезом и специями. Блюдо готовится в режиме **Выпечка** 40 мин., через 20 мин. следует перевернуть рыбу в стимере.
- Для приготовления более диетического блюда можно отварить хека или запечь его в чаше в фольге в режиме **Выпечка** 40 мин. Предварительно тушки нужно натереть пропущенным через давилку чесноком, сбрызнуть лимонным соком и, оставить на 15 мин.

Кстати

Маленькие хитрости



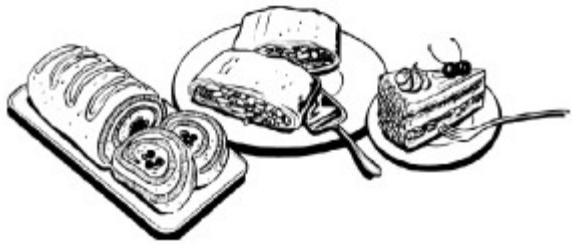
Варим

- Мороженую рыбу при варке можно класть только в холодную воду.
- Не рекомендуется отваривать миногу, леща, угря и карпа — бульон из них получается горьковатым.
- Все рыбные кушанья нельзя варить при сильном кипении. В начале закипания следует уменьшить нагрев и продолжать варку при слабом кипении, что видно по едва заметному, но не прекращающемуся движению жидкости.
- Чтобы определить готовность вареной рыбы, надо воткнуть в нее спичку. Если спичка легко входит в мякоть, блюдо готово.

Храним

- Если от обеда или ужина осталась отварная или жареная рыба, можно хранить ее на холоде не дольше 1–2 дней и обязательно перед подачей к столу отварную рыбу надо прокипятить в рыбном бульоне или воде, а жареную дополнительно прожарить — каждый кусочек с обеих сторон.
- Зернистая икра долго не высохнет, если в банку с икрой налить сверху тонкий слой растительного масла и плотно закрыть.

Выпечка, десерты и напитки



Тыква с яблоками

4–5 средних яблок,
400 г спелой тыквы,
1 ст. л. сахара,
1 ст. л. сметаны.

1. Очистить тыкву и нарезать мякоть мелкими кубиками.

2. Яблоки помыть, нарезать тонкими кружочками, удалив сердцевину.

3. Выложить в чашу яблоки, тыкву, посыпать их сахаром и влить воду.

Выпечка 20 мин.

4. Запеченные яблоки и тыкву полить сметаной.

Картофельная запеканка с сыром

6 отварных картофелин,
¾ стакана сметаны,
2–3 яйца,
100 г сыра,
2 ст. л. растительного масла,
2 ст. л. муки,
1 ч. л. соли,
специи (черный молотый перец / паприка).

1. Вареный картофель натереть на терке.
2. Взбить яйца.
3. Добавить в яйца сметану, специи и еще раз взбить.
4. Натереть на мелкой терке сыр.
5. Добавить к яичной смеси муку и картофель.
6. Посолить и размешать до однородного состояния.
7. Смазать чашу мультиварки растительным маслом и посыпать мукой.
8. Выложить в чашу большую часть подготовленной массы.

Кстати

Как выбрать картофель?

- Вместо отварного картофеля можно использовать пюре. Если картофель для запеканки берется из остатков вчерашнего ужина, его лучше потолочь, добавив теплое молоко.
- Для приготовления запеканок важно, чтобы картофель не был слишком водянистым.

9. Добавить сыр.
10. Добавить оставшуюся часть картофельного фарша.

Выпечка 30–40 мин.

11. К запеканке подать сметанный соус или сметану. «Изюминка» картофельно-сырной запеканки в том, что внутри нее – слой расплавившегося сыра.

Рыбная запеканка с овощами

300 г отварного рыбного филе,
6 небольших отварных картофелин,
2–3 яйца,
1–2 небольшие моркови,
1 средняя луковица.
1 ст. л. муки,
70 г сыра (брынзы или другого солоноватого сыра),
2 ст. л. растительного масла,
½ ч. л. соли,
зелень (петрушка, укроп),
специи (молотый черный и молотый красный перец, майоран).

1. Картофель почистить и размять в пюре.
2. Лук почистить и мелко нарезать.
3. Морковь почистить и натереть на крупной терке.
4. Рыбное филе мелко нарезать, посолить, поперчить.
5. В отдельной сковороде обжарить на 1 ст. л. растительного масла лук и морковь.

Кстати

Пюре превращаем в пирог

- Из картофельного пюре и обжаренного с луковицей рыбного фарша можно приготовить пирог. Для этого в картофель добавляется 1–2 яйца, слои картофеля и фарша выкладываются в чашу и запекаются в режиме **Выпечка** 50 мин.
- Для приготовления запеканки подойдет и жареное филе рыбы, которое нужно предварительно измельчить в блендере.

6. Чашу смазать остатком масла, посыпать мукой.

7. Выложить слоями, хорошо разровняв: картофельное пюре, лук с морковью, рыбный фарш.

8. Взбить яйца с солью и специями, залить смесью запеканку.

Выпечка 35 мин.

9. Готовое блюдо посыпать тертым сыром и зеленью.

Пицца «Гости на пороге»

2 стакана муки,
1 яйцо,
100 г сыра,
100 г ветчины,
1 луковица (можно красный лук),
1 стакан майонеза,
2 ст. л. оливкового масла,
1 ч. л. разрыхлителя, ¼ банки оливок,
3–4 средних помидора,
1–2 шт. сладкого перца,
1 ст. л. зелени (петрушка, укроп),
½ ч. л. сахара,
½ ч. л. соли,
специи (смесь перцев, орегано) по вкусу.

1. Соединить яйцо с майонезом и 1 ст. л. растительного масла.
2. Добавить, перемешивая, просеянную муку, сахар, соль, разрыхлитель.
3. Тщательно перемешать тесто. Разделить на 2 части.
4. Смазать маслом чашу мультиварки.
5. Выложить половину подготовленного теста.

Кстати

Что взять для начинки?

Для начинки пиццы можно использовать богатый набор овощей. Вместо ветчины подойдет копченая колбаса, отварная курочка, качественные сардельки или сосиски, нарезанные кружочками. Главное, что приготовить такую пиццу вы успеете очень быстро, если вдруг к вам нагрянули гости.

6. Для начинки нарезать полосками ветчину, дольками – помидоры (желательно снять с них кожицу), тонкими кольцами – лук, нашинковать сладкий перец, разрезать на половинки оливки.
7. Выложить начинку поверх теста.
8. Щедро посыпать пиццу специями и тертым сыром.

Выпечка 40–50 мин.

5. Готовую пиццу посыпать зеленью.
6. К пицце можно подать красное полусухое или сухое вино, пиво, чай или холодные безалкогольные напитки.
7. Пока гости наслаждаются кусочками первой пиццы, мультиварка готовит вторую.

Творожный пудинг с фруктами

1 пачка сладкой творожной массы,
2 яйца,
1–2 ст. л. манной крупы,
½ стакана молока,
1 персик,
1–2 банана,
1 яблоко,
1–2 ст. л. сливочного масла.

Дополнительно:

силиконовая или другая форма для запекания.

1. Замочить манную крупу в теплом молоке для набухания. Хорошо перемешать и оставить минут на 20.
2. Взбить творог с сахаром и яйцами в блендере.
3. Добавить нарезанные кусочками персик и банан, и снова взбить, чтобы получилось пюре.
4. Соединить творожную массу с набухшей манкой и перемешать.
5. Выложить массу в силиконовую или одноразовую форму, смазанную маслом.
6. Установить форму в стимер мультиварки.
7. Влить в чашу 2 стакана воды.

Варка на пару 30 мин.

Фруктовые творожники

300 г творога,
3 ст. л. манной крупы,
100 г чернослива без косточек,
3 ст. л. сахара,
2 ст. л. растительного масла,
2 ст. л. сметаны,
¼ ч. л. соли,
панировочные сухари.

1. Творог с манной крупой растереть, добавить сахар и соль.
2. Чернослив пропарить в кипяченой воде 5–10 мин.
3. Из творожной массы сформировать лепешки, в центр каждой положить чернослив, сделать творожники в виде тефтелек и запанировать их в сухарях.
4. В чашу влить растительное масло.

Выпечка 25 мин.

5. Через 5 мин. выложить творожники.
6. Через 10 мин. перевернуть творожники на другую сторону.

Сладкие творожники – «божьи коровки» для малышей

4 ст. л. муки,
6 ст. л. сахара (или меда),
2 яйца,
300 г нежирного творога,

3 ст. л. растительного рафинированного масла,
1 пакетик ванильного сахара,
2–3 кисло-сладких яблока,
2 стакана воды для варки на пару,
густой джем из красных ягод для разукрашивания «коровок».

1. Яблоки почистить, удалить сердцевинки, нарезать на мелкие кубики.
2. Протереть творог через сито или в блендере.
3. Растереть творог с половиной сахара и яйцами.
4. Добавить муку и ванильный сахар.
5. Вылепить из теста маленькие круглые творожники, формируя их на разделочной доске, присыпанной мукой.
6. Выложить творожник в поддон для варки на пару.
7. В чашу налить 2 стакана воды.

Варка на пару 20 мин.

Кстати

Как выбирать творог и фрукты для десерта

- Качество десерта очень зависит от качества творога. Творог для десерта обычно нужен жирный — от 9% и выше (а лучше всего деревенский). Также можно взять готовую сырковую массу и не добавлять сахар.
- Если «тесто» получается жидковатым, нужно добавить 5–6 ст. л. муки или манки (манной крупе необходимо заранее дать разбухнуть).
- В этом рецепте яблоки в режиме **Выпечка** обжариваются до размягчения. Их можно заменить грушами, абрикосами или персиками. Также можно сделать ягодную подливку из сезонных ягод.

8. По окончании режима выложить творожники на большую тарелку и загрузить в чашу мультиварки яблоки, добавить чуть-чуть воды.

Выпечка 10–15 мин.

10. Добавить в яблоки сахар (или мед).

11. На творожниках ягодным джемом нарисовать рисунок, как на спинке «божьих коровок».

12. Подать творожники с яблочной подливкой.

Творожная запеканка с тыквой и фруктами

300 г творога,
4 яйца,
500 г мякоти сладкой тыквы,
2 банана,
3–4 средних яблока,
3 ст. л. сливочного масла.

1. Сливочное масло растопить.
2. Бананы очистить и нарезать кубиками.
3. Яблоки нарезать кубиками, убрав сердцевинки.
4. Тыкву очистить от кожуры и семян, натереть мякоть на крупной терке.
5. Соединить тыкву с фруктами, добавить яйца, большую часть масла и творог, все перемешать.
6. Чашу смазать остатком масла.
7. Выложить приготовленную массу.

Выпечка 35 мин.

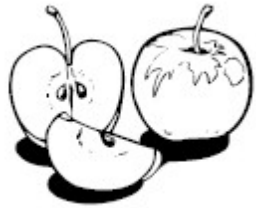
8. Готовую запеканку можно посыпать молотыми орехами, полить сметаной, медом или белым шоколадом.

Кстати

С чем запечь и с чем подать

- В качестве фруктового наполнителя запеканки могут быть курага, чернослив, ягоды черной смородины, малины, крыжовника (в зависимости от сезона).
- К выпечке хорошо подать сметану, взбитую с сахаром или взбитые сливки.
- Если творожник готовить на ужин, к нему отлично подойдет мятное молоко: пол-литра молока вскипятить, добавить 1 веточку измельченной мяты, снять пенку и остудить до теплого состояния. Процедить. Такое молоко успокаивает, расслабляет, нагоняет сон. Подавать его нужно в красивом стакане с трубочкой.

Яблочная запеканка с изюмом



4–5 средних яблок,
2 стакана овсяных хлопьев,
2–3 яйца,
1 стакан сахара,
1 стакан молока,
½ стакана изюма,
2 ст. л. сливочного масла.

1. Изюм тщательно перебрать, промыть в теплой воде.

2. Яблоки вымыть, очистить от кожицы, вынуть из них сердцевинки, нарезать дольками, добавить 3 ст. л. сахара.

3. В отдельной емкости смешать молоко, оставшийся сахар и яйца, добавить хлопья.

4. Соединить две смеси, добавить изюм, все перемешать.

Кстати

Вынимаем пирог из мультиварки

Выпечку вынимают из чаши с помощью контейнера для варки на пару. Поддон нужно установить в кастрюльку и перевернуть чашу. Можно выпекать блюда (мучные, запеканки, омлеты), предварительно застелив чашу пергаментной бумагой, смазанной маслом, или в силиконовых формах.

5. Чашу смазать сливочным маслом.

6. Выложить приготовленную массу, верх разровнять и выложить кусочки оставшегося масла.

Выпечка 35 мин.

7. К запеканке хорошо подать мед.

Яблоки с ореховой начинкой

7–8 твердых яблок,
2 ст. л. сахара,
⅓ стакана толченых орехов,
1 ст. л. сахарной пудры,
1 ст. л. растительного масла,
1 ст. л. сливочного масла,
специи (корица).

1. Яблоки разрезать пополам, удалить хвостики и сердцевину.
2. Влить в чашу мультиварки воду.
3. Выложить яблоки срезом вверх.
4. В желобок от сердцевины насыпать орехи, присыпать яблоки сахаром и корицей.
5. Посыпать яблоки тертым на крупной терке сливочным маслом (его можно нарезать мелкими кусочками).

Выпечка 25–35 мин.

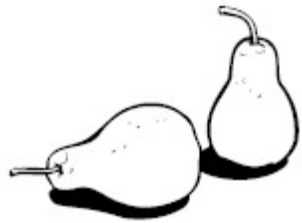
6. Яблоки подать на стол теплыми, присыпав их сахарной пудрой. К печеным яблокам можно подать взбитые сливки или мороженое.

Кстати

Яблочная феерия на вашем столе

- Для запекания выбирайте яблоки крепкие, хрустящие, кисло-сладкие на вкус. Из рыхлых яблок получится совсем другое блюдо — яблочная каша, которая придется по вкусу детворе.
- Можно не разрезать яблоки на половинки, только удалить сердцевину — так, чтобы не было сквозного отверстия. В серединку такого яблока можно положить разные начинки: орехи, творожный сырок с фруктовыми или ванильными добавками, вишню-черешню свежую или консервированную, творог с медом. Целые яблоки запекать в режиме **Выпечка** 35–45 минут.
- Яблоки также можно тушить в режиме **Тушение** 60 минут, добавив в чашу мультиварки примерно ½ стакана воды.
- В режиме **Варка на пару** за 20 минут можно приготовить паровые яблоки.
- Точно такими же способами, как яблоки, можно приготовить и груши. Нужно выбирать груши твердых сортов. Перед подачей на стол груши полить свежевыжатым апельсиновым соком, который смешать с ложечкой меда. Если груши очень сладкие — полейте их лимонным соком.
- Если тушить почищенные яблоки или груши без начинки, можно после окончания режима остудить их и приготовить с помощью блендера или обычной «толкушки» пюре.

Грушевый десерт «Лепестки ромашки»



4–5 средних груш,
1 ст. л. лимонного сока,
½ стакана воды,
¼ апельсина,
специи (кардамон, имбирь).

1. Груши очистить от кожицы, разрезать вдоль на крупные дольки, очистив от семян.
2. Смешать воду с лимонным соком и влить сироп в чашу.
3. Выложить дольки груш, посыпать их специями.

Выпечка 20 мин.

4. Запеченные дольки груш выложить на блюдце в форме лепестков, сбрызнув их свежевыжатым апельсиновым соком.

Кстати

Как подать десерт на праздничный стол

Можно подать десерт со взбитыми сливками или мороженым. Или приготовить шоколадный соус, растопив на водяной бане белый шоколад с добавлением сливочного масла. После перемешивания соус ненадолго убрать в холодильник для загустения.

Кстати

О пользе кардамона

Кардамон — классическая индийская пряность, содержащая кальций, магний, железо, фосфор, цинк, ряд витаминов. Его добавляют в выпечку, каши, кисели, чай, кофе, компоты, рыбные соусы и маринады. В домашних настойках и винах он помогает перебить запах спирта. Широко применяется в лечебных целях.

Однако блюда с кардамоном следует с осторожностью принимать при язве желудка и двенадцатиперстной кишки. Чрезмерное употребление пряности может привести к притуплению полового влечения. Молотый кардамон нежелательно долго хранить, он может потерять свой аромат.

Кофейный крем

4 стакана молока,
3–5 ст. л. сахара,
2 ст. л. с горкой крахмала,
¼ плитки шоколада,
1 ст. л. растворимого кофе.

1. Влить в чашу мультиварки половину молока.

Тушение 15 мин.

2. В оставшемся молоке развести крахмал.
3. Добавить кофе, сахар и быстро перемешать.
4. Добавить смесь молока с крахмалом в закипевшее в чаше молоко.

Тушение 15 мин.

5. Разлить десерт по чашкам и охладить. Сверху посыпать тертым шоколадом.

Кстати

На что обратить внимание при приготовлении крема

- Добавлять смесь крахмала с молоком в кипящее молоко нужно тонкой струйкой, постоянно помешивая молоко, чтобы не образовались комки.
- В самом конце можно добавить в десерт фруктовый сироп, а для взрослых — коньяк или ликер.
- Кофе можно заменить какао.

Горячий шоколад с фундуком

2 плитки 72 %-ного черного шоколада по 100 г,
1 л молока,
2–3 ст. л. крахмала,
сахарная пудра – по желанию,
3 ч. л. очищенного фундука для посыпки шоколада.

1. Крахмал растворить в половине стакана молока.

2. Шоколад поломать на небольшие кусочки и выложить в чашу.

3. Влить оставшееся молоко.

Молочная каша 30–40 мин.

4. Через 8–10 минут, как только шоколад растворится в молоке, влить, размешивая, тонкой струйкой смесь молока с крахмалом и, помешивая, готовить до консистенции густого киселя.

5. Горячий шоколад посыпать сахарной пудрой, толченым фундуком.

Кстати

Десерты к шоколаду

Шоколад хорош сам по себе, но и вкусные «добавки» не помешают.

Десерт можно подать в креманках со взбитыми сливками, сладкой выпечкой, мороженым, фруктами или фруктовым сиропом.

Сливочный крем

2 яйца,
2 ст. л. (с горкой) сахара,
2 ст. л. муки,
2 стакана молока,
150 г сливочного масла.

1. Растереть яйца с сахаром.
2. Добавить муку.
3. Влить тонкой струйкой, помешивая, молоко.
4. Перелить смесь в мультиварку.

Тушение 20–30 мин.

5. Варить крем, помешивая, до загустения.
6. Остывший крем взбить с маслом.

Кстати

Секреты десерта

Кухонные приборы, которыми вы пользуетесь для приготовления крема, обязательно должны быть сухими! Этот крем можно «узорно» соединить в креманке с кофейным или какао-кремом, украсить дольками фруктов и посыпать толчеными орехами.

Приложение

Дополнительная информация, которая поможет вам купить мультиварку и научиться готовить в ней

Нужна ли мне мультиварка: *плюсы и минусы по сравнению с плитой и духовкой*

В одних домах мультиварка приживается и становится любимой помощницей, в других пылится в углу, занимая место. Многие считают ее бесполезной, потому что все, что можно приготовить в мультиварке, можно приготовить и на плите. А в наших домах не такие большие кухни, чтобы загромождать их дополнительной техникой. Другие покупают вторую и даже третью мультиварки и готовят только в них.

Желательно, прежде чем тратить деньги, определиться, какой группе относитесь вы.

Плюсы мультиварки

✓ Мультиварка готовит все блюда, которые можно приготовить на плите – супы, каши, выпечку, гарниры, мясо, рыбу и т. д. При необходимости в ней можно даже сварить картошку или макароны.

✓ В ней ничего не подгорает и не убегает.

✓ Не нужно стоять и караулить блюдо, постоянно помешивать.

✓ Можно сложить продукты заранее и приготовить блюдо к определенному часу.

✓ Если вы опоздали к обеду или ужину, то мультиварка автоматически перейдет в режим **подогрев**, и горячая еда будет ждать вас в любое время суток.

✓ Не нужно пачкать, а затем мыть большое количество посуды – все стадии приготовления происходят в мультиварке.

✓ Чашу мультварки легко мыть.

✓ Продукты получаются более нежными, проваренными, особенно это касается мяса, цельнозерновых круп, бобовых.

✓ Можно готовить с минимумом масла или вообще без него, что делает пищу более здоровой.

✓ Есть режим медленного приготовления при небольшой температуре, что позволяет сохранить больше витаминов.

Минусы мультиварки

✓ Требует дополнительных затрат электроэнергии (что

особенно ощутимо по сравнению с газовой плитой. Если мультиварку сравнивать с электрической плитой, то потребление электроэнергии практически одинаково – мультиварка потребляет меньше, но готовить в ней дольше, чем на плите).

✓ Блюда готовятся дольше, чем на обычной плите.

✓ Нагрев происходит снизу, поэтому невозможно получить зажаренную корочку сверху (для этого нужно открыть мультиварку и перевернуть продукт).

✓ Ограниченный объем блюда: внутри мультиварки находится круглая чаша-кастрюлька объемом 2,5 или 5 л. Но не рекомендуется заполнять чашу под завязку – чтобы жидкости не выплескивались при бурном кипении. Также нежелательно готовить слишком мало – мультиварка может автоматически выключиться (см. выше), не закончив приготовления.

✓ Требует постоянного места на кухне. Достаточно громоздкая.

✓ В мультиварке можно приготовить все, но некоторые блюда проще и быстрее приготовить на плите – отварить овощи, яйца, макароны, сделать яичницу или омлет, сварить манную или овсяную кашу. Традиционные пирожки или пироги также вкуснее получатся в обыкновенной духовке.

✓ Как к любой технике к мультиварке нужно приспособиться, научится готовить заново, учитывая ее особенности. В начале, пока вы не освоите специфику разных режимов, возможны неудачи.

Ваш выбор

Вам нужна мультиварка, если:

✓ Цените хорошую кухню, много готовите, вам нравится пробовать новые блюда, использовать разные технологии приготовления: мультиварка – это возможность поэкспериментировать и получить лучший, чем на плите результат!

✓ Вы не можете проводить много времени у плиты, а при этом готовить приходится на всю семью – мультиварка приготовит ужин, пока вы на работе, или завтрак к определенному часу.

✓ Вы молодая мама и много времени проводите с детьми – мультиварка приготовит обед, пока вы гуляете или спите.

✓ Вы заботитесь о своем здоровье, стремитесь готовить с меньшим количеством масла, сохраняя витамины.

Вам не нужна мультиварка, если:

✓ Готовите мало, в основном очень простые и быстрые блюда.

✓ Готовите очень маленькие порции (только на себя или на двоих). Хотя и в этом случае мультиварка дает намного больше интересных возможностей.

✓ Не любите экспериментировать, предпочитаете традиционный способ приготовления.

✓ Готовите только быстрые блюда.

Как выбрать правильную мультиварку

На что обратить внимание: полезные и бесполезные функции

Мощность

Чем она выше, тем быстрее приготовятся некоторые блюда, особенно на режимах, которые требуют интенсивного нагрева – **Выпечка**, **Суп**, **Пароварка**. Но разница во времени не такая уж большая. Помните, мультиварка позволяет закинуть продукты заранее и выставить время приготовления. В таком случае, не все ли равно час будут тушиться ваши овощи или 40 минут.

У современных мультиварок мощность может быть и 1000 Вт, поэтому посмотрите примерное время приготовление разных типов блюд – мясо, каши. Супы и т. д. – в книге рецептов, которая прилагается к каждой мультиварке. Но даже в мощной мультиварке продукты не сгорят, помним про термодатчики, которые отключают мультиварку, если температура в ней становится слишком высокой и возникает риск подгорания.

Объем чаши для приготовления

Есть мультиварки объемом 4, 5–6 л. Есть маленькие – 2,5–3 л. На семью из трех-четырех человек маленькой мультиварки, конечно, маловато. На двоих, может быть, и достаточно.

Обратите внимание, чем меньше чаша, тем меньше мощность мультиварки, так что маленькая мультиварка – не значит быстрая.

При выборе не смотрите на объем самой мультиварки. Попросите показать емкость для приготовления – кастрюльку, которая находится внутри, и оцените, достаточно ли вам такого объема. Но помните: в большой мультиварке можно приготовить и два литра супа, и даже три, а вот в маленькой – только два.

Количество режимов

У разных производителей – разное. Это не значит, чем больше, тем лучше. Большое количество режимов делает управление мультиваркой сложным – вам придется вникать, как все это работает, и делать мучительный выбор между похожими

режимами. Но и слишком мало режимов – также не очень удобно: уж если покупать мультиварку, то желательно использовать ее на всю катушку.

Оптимальное количество режимов – 6–7. Желательно, чтобы в вашей мультиварке были основные режимы:

✓ **Гречка**,
✓ **Выпечка**,
✓ **Молочная каша**,
✓ **Пароварка**,
✓ **Тушение**.

Именно они позволят вам использовать разные по типу приемы приготовления пищи – и медленное тушение на небольшой температуре, и варка, и запекание на самой высокой температуре.

Большинство моделей также оснащены автоматическим режимом **Подогрев**. Мультиварка переключается в этот режим после завершения приготовления блюда и держит его горячим, пока вы ее не отключите.

Не путайте с режимом **Разогрев** – он есть не во всех моделях. Этот режим позволяет разогреть готовое блюдо. Как правило, он автоматический, то есть мультиварка выключится сама, как только начнется кипение.

Сравнение популярных моделей

Модели мультиварок одной и той же фирмы могут отличаться друг от друга. Производители не стоят на месте и добавляют новые режимы или возможности. Описать все модели невозможно. Поэтому в этой книге вы найдете общие сведения о самых распространенных в нашей стране моделях. За более точным описанием обращайтесь к продавцу.

Ниже описаны модели:

✓ Panasonic SR-TMH18
✓ Moulinex MK 7003
✓ Redmond RMC – M4502
✓ Brand 37501
✓ Supra MCS-4511

Мультиварка Panasonic

Режимы

Автоматические режимы

– Гречка
– Плов
– Молочная каша (можно выставить и вручную)

Режимы с ручной установкой времени

– Тушение
– Варка на пару
– Выпечка
– Разогрев
– Поддержание тепла (до 13 часов).
– Отсроченный старт (до 24 часов только для режимов **Гречка**, **Молочная каша**, **Плов**).

Оценка

Это самая популярна модель в нашей стране. Объясняется это тем, что она появилась на нашем рынке одной из первых. Большинство книг и кулинарных форумов посвящено именно этой модели, что, конечно же, удобно, потому что найти нужный рецепт не составит труда.

У этой мультиварки, есть все основные режимы, хотя нет отдельного режима **Суп** для приготовления первых блюд, но под него не сложно приспособить режим **Варка на пару** – для быстрых супов или **Тушение** – например, для борща.

Кроме того, пользователи отмечают простоту в управлении, всего несколько кнопок, а не процесс программирования мультиварки с выставлением режима, времени, температуры. Научиться готовить в этой мультиварке – просто.

Эта мультиварка изначально создана для варки каш и молочных каш, молоко из нее никогда не убежит. На режиме молочной каши есть отсрочка запуска (так не у всех мультиварок), поэтому сварить молочную кашу к завтраку она сможет без труда.

Слабым местом у мультиварок Panasonic является чаша. Её тефлоновое покрытие, несмотря на бережный уход, всё-таки со временем портится. А новая чаша для Panasonic обойдется почти в половину стоимости нового прибора.

Также у мультиварки данной фирмы не снимается верхняя крышка, что затрудняет мытье.

Мультиварка Moulinex

Режимы

Автоматические режимы

– Гречка/Плов

Режимы с ручной установкой времени

– Суп/Пароварка

– Тушение

– Молочная каша

– Поддержание тепла – до 12 часов, не включается на режиме **Молочная каша**

– Отсроченный старт – до 9 часов, можно выставить только на программе **Плов/гречка**.

Оценка

У мультиварки корпус из нержавеющей стали, красивый внешний вид. К понятному руководству по эксплуатации прилагается цветная иллюстрированная книга с рецептами. Однако она проигрывает Panasonic по количеству программ и мощности, нет режима **Выпечка** (можно воспользоваться другими режимами, но это не совсем удобно). Отсроченный старт только на одном режиме, на остальных автоматически включается подогрев готового блюда (кроме режима **Молочная каша**), то есть вас все равно будет ждать горячий обед или ужин. Хотя молочную кашу к завтраку так не приготовить.

У этой мультиварки нет кнопки выключения, поэтому чтобы

набрать новый режим, нужно выдернуть штепсель из розетки.

Конечно, у этой модели есть и достоинства – очень качественная чаша с антипригарным покрытием, которую можно мыть в посудомоечной машине, а также надежный механизм работы. Поэтому если вы не фанат выпечки, то все остальные блюда будете готовить так же легко, как и в других мультиварках. Кроме того, разобраться в четырех кнопках, проще, чем в шести. Возможно это плюс, если вы хотите сделать подарок людям старшего поколения.

Фирма, видимо, учла недостатки своих мультиварок, поэтому появилась новая модель мультиварки-**скороварки**, в которой есть и режим **Выпечка**, кроме того, она ускоряет приготовление блюда за счет повышения давления.

Мультиварка Redmond

Режимы:

Автоматические режимы

– **Варка** (варианты: обычная, экспресс, с обжариванием).

– **Выпечка**

Режимы с ручной установкой времени

– **Приготовление на пару** (овощи, рыба, мясо)

– **Обжаривание** (овощи, рыба, мясо)

– **Обж аривание** с установкой температуры (овощи, рыба, мясо)

– **Паста**

– **Тушение**

– **Суп**

– **Каша**

– **Мул ьтиповар** (возможность выбирать время и температуру от 40 до 160˚ С и время от 5 минут до 12 часов)

– **Поддержание тепла** – до 24 часов

– **Отложенный старт** – до 24 часов, кроме режимов **Макароны**, **Жарка**, **Экспресс-варка**.

Оценка

Славится огромным количеством автоматических программ и комбинаций ручных настроек.

Комплектуется чашей с керамическим покрытием – прочное, долговечное, безопасное для здоровья. Есть технология 3D нагрева: донный, верхний, боковой, что позволят получить поджареную корочку. Есть и приятные дополнения, например, фритюрница.

Из плюсов можно отметить также то, что это почти единственная мультиварка, у которой можно отключить подогрев. Это удобно, например, если вы задерживаетесь, а мультиварка выставлена на определенное время. Блюдо готово – и мультиварка автоматически переходит в режим подогрева. Блюдо, которое стоит на подогреве, конечно, не сгорит, но подсохнет. Особенно это касается каш.

Из минусов отметим, что большое количество режимов вносит некоторую сумятицу, поэтому требуется интуиция и опыт для готовки. Тем более, что большинство режимов похожи и в итоге оказываются ненужными.

Также это одна из самых дорогих мультиварок, цена наиболее более продвинутых моделей доходит до 10 тысяч рублей.

Мультиварка Brand

Режимы:

Автоматические режимы

– Рис

– Гречка

Режимы с ручной установкой времени

– Молочная каша

– Пар

– Томление

– Жарка (нет отсрочки старта).

– Разогрев

– Выпечка

– Ручной (самостоятельно выставляем температуру от 40 до 180 градусов и время от 10 мин. до 10 ч.).

– Тушение

– Йогурт

– Поддержание тепла (до 6 часов, кроме режима **Йогурт**)

– Отсроченный старт – до 24 часов

Оценка

Это продвинутый вариант Panasonic, все те же режимы, но есть функции приготовления йогурта, выпечки хлеба. При этом у Brand программ не просто больше, так режимы **Пар** и **Жарка** разбиты на три подрежима каждый – овощи, мясо и рыба. Сама по себе программка **Жарка** позволяет получать такие же блюда, как на сковороде или во фритюре. Хотя из-за большого количества режимов первое время придется держать под рукой таблицу с их

температурой-временем, а некоторые режимы могут оказаться редко используемыми. При этом нет аналога режима **Плов** (о нем, мы писали выше, его суть в выпаривании воды и поджаривание блюда в конце приготовления).

Большой плюс – чаша, которая изготавливается из алюминия с нанесением керамического покрытия, о его достоинствах мы уже писали выше. Антипригарное покрытие нанесено и на нагревательный элемент, что избавляет от трудностей, связанных с очисткой пригоревших крупиц, попавших между чашей и нагревательным элементом.

Таймер со встроенными часами – позволяет выставить конкретное время, к которому блюдо должно быть готово, а не через сколько часов оно должно быть готово, как у других производителей. Отсрочка старта есть на всех режимах, кроме **Жарки**.

В некоторых моделях крышка сделана съемной, что очень облегчает уход за мультиваркой.

У этой мультиварки есть 3D нагрев – нагревательные элементы в крышке и вокруг чаши, который обеспечивает равномерное распределение тепла. Кроме того – это достаточно мощная мультиварка – 850 Вт, а не 670, как у Moulinex и Panasonic.

Мультиварка SUPRA

Режимы:

Автоматические режимы

– **Обычный режим** (для приготовления большого объема риса)

– **Быстрый режим** (для небольшого объема риса)

– **Пирог**

– **Коричневый** (аналогичен режиму **Плов** в мультиварке Panasonic).

– **Подогрев**

Режимы с ручной установкой времени

– **Пароварка**

– **Каша** (режим для молочной каши)

– **Суп**

– **Поддержание тепла** до 12 часов

– **Отсроченный старт** (для всех режимов, кроме **Коричневый**)

Оценка

Можно отнести к мультиваркам эконом-класса, при том, что мощность и объем мультиварки примерно такой же, как у дорогих аналогов, например, Panasonic. Сравним: цена Moulinex, Panasonic, Brand в районе 5 тысяч рублей (больше или меньше в зависимости от магазина или модели), а SUPRA – около 2 тысяч.

Есть все режимы, кроме режима **Тушение**, но под него можно приспособить режим **Суп**, при этом есть дополнительный режим **Быстрый**, который позволяет готовить небольшое количество риса.

У этой мультиварки снимается верхняя крышка, поэтому мыть ее легче. У этой модели хорошая чаша с антипригарным покрытием и специальными утолщенными стенками, позволяющими равномерно распределять и дольше сохранять поступающее тепло.

По отзывам пользователей основной минус мультиварки – варка молочных каш – молоко из нее часто убегает, но со временем хозяйки приспосабливаются (например, рисуют масляный круг по верху чаши). Также у мультиварки Supra очень путаная инструкция, и приходится знакомиться с прибором методом проб и ошибок.

Часто задаваемые вопросы о мультиварках

Почему мультиварка автоматически выключается, не приготовив блюдо?

Как только температура над нагревательным элементом становится выше заложенной в программе, мультиварка выключается и переходит в режим **Подогрев**. Это случается, если вы используете не тот режим приготовления. Самая распространенная ситуация – выпечка. В некоторых мультиварках этот режим отсутствует, а пирогов и кексов хочется. Хозяйки кладут тесто в чашу мультиварки – и через 10 минут прибор выключается. Дело в том, что для выпечки нужна довольна высокая температура – около 180 градусов, которая просто не предусмотрена в данной модели мультиварки (для сравнения остальные режимы работают на температуре 80–100 градусов). Тесто быстро нагревается, закипает (это ведь не вода, которая закипает относительно медленно), и мультиварка выключается.

Как приготовить выпечку, если в мультиварке нет такого режима?

Хитрость для обладателей мультиварок без функции выпечки. Вы тоже можете испечь прекрасный бисквит, правда вам придется потратить на одну минуту больше времени, чем обладателем других моделей мультиварок.

Итак,

1. Смазываете чашу растительным маслом.
2. Выливаете тесто.
3. Выставляете режим **Суп** или **Пароварка**, время 10 минут.
4. Через 7–8 минут мультиварка перейдет в режим подогрева.
5. Не открываете ее и оставляете на 15–20 минут.
6. Снова включаете на 10 минут режим **Суп** или **Пароварка**. Мультиварка выключится через 2–3 минуты.
7. Проверяете готовность после выключения, если необходимо включаете подогрев снова.

Таким образом, играя с режимами, можно получить восхитительный бисквит или кекс, гораздо пышнее и выше, чем в обычной плите.

Почему мультиварка пахнет?

Запах из мультиварки – достаточно частая жалоба. А многие предпочитают не готовить в мультиварке рыбу, потому что ее запах не выветривается и рыбой начинают пахнуть все продукты. Но при правильном обращении никакого запаха быть не должно.

Причина запах из мультиварки – уплотнительное кольцо, которое есть на крышке мультиварке. Оно сделано из резины и нужно для того, чтобы задержать горячий воздух внутри мультиварки. Это-то кольцо и впитывает запахи. Нужно соблюдать всего несколько правил.

Правило первое

Не держать мультиварку плотно закрытой, пока вы ее не используете. Это правило подходит и для холодильника или стиральной машины. Эти приборы закрываются настолько плотно, что может возникнуть запах затхлости.

Правило второе

При первом использовании надо на программе «Пар» прокипятить воду с лимоном. Эта процедура удалит запах пластика, который сопровождает новую технику.

Правило третье

Внутреннюю крышку и уплотнительное кольцо после приготовления нужно надо мыть сразу, не откладывая. В руководстве по эксплуатации не рекомендуется мыть резинку моющими средствами, чтобы она не потеряла своих качеств. Но можно протирать ее влажной тканью или корочкой лимона.

Правило четвертое

Приготовленную еду не нужно долго держать в мультиварке.

Как отмерять объем продуктов?

К каждой мультиварке прилагается специальный стаканчик. Его называют мультистакан. Но в этой книге мы рецепты даны исходя из привычного хозяйкам граненого стакана.

Обратит внимание, внутри чаши есть рисочки. Никакого отношения к ее объему они не имеют, а предназначены для варки риса и указывают объем воды для разного количества риса.

Как правильно мыть мультиварку?

Внимательно читайте инструкцию, чтобы понять, можно ли мыть чашу вашей мультиварки в посудомоечной машине.

Саму мультиварку нельзя мыть водой или погружать в воду.

У некоторых мультиварок есть приемник для конденсата. Не забывайте периодически мыть его, следите за тем, чтобы он не засорялся, иначе готовящееся блюдо будет бурно выкипать.

Если что-то перелилось через край мультиварки и попало на нагревательный элемент:

1. Немедленно выключите мультиварку из электрической сети.
2. Поставьте ее у нагревательного прибора (батареи), чтобы высушить.
3. Включайте только после того, как мультиварка хорошо просохнет.
4. Если перелилась не вода, а например, варенье, придется разобрать мультиварку и очистить нагревательный элемент. Обратитесь к специалисту, если вы не уверены в своих силах.

Как помыть крышку мультиварки, если она не снимается?

Если в вашей мультиварке крышка не снимается, то, чтобы ее помыть нужно:

1. Налить воду.
2. Включить на несколько минут режим **Варка на пару**.
3. Дать постоять 2–3 минуты после выключения.
4. Протереть тряпочкой.

Можно ли мыть чашу в посудомоечной машине?

Чтобы ответить на этот вопрос – прочтите руководство. Но опытные кулинары не рекомендуют этого делать, поскольку есть риск испортить покрытие. Средства в посудомоечной машине слишком обезжиривают его.

Очень бережно обращайтесь с чашей для приготовления. Это залог того, что ничего не пригорит.

Мультиварка щелкает во время работы. Это нормально?

Это совершенно нормальное явление, бояться его не нужно, помним, что в мультиварке помимо нагревательного элемента также есть и температурные датчики. Именно они и щелкают.

Можно ли открывать крышку мультиварки во время приготовления?

Открывать крышку можно на режимах, в которых время вы выставляете сами, например, **Выпечка**, **Тушение**, **Варка на пару**.

Нельзя (точнее – нежелательно) на автоматических режимах, потому что при этом сбивается программа и вам придется начать все сначала.

В некоторых моделях необходимо открыть крышку на режиме **Жарка**, потому что во время этого режима внутри создается слишком высокая температура. Кроме того, с закрытой крышкой у вас не получится зажаристая корочка.

Можно ли в чашу мультиварки ставить кастрюльки, использовать фольгу или рукав для запекания?

Да, можно, естественно, только в чашу, а не на нагревательный элемент. Можно поставить и горшок с мясом (хотя в этом нет особого смысла, потому что мультиварка и сама работает как горшок в русской печи), или баночки с закваской для приготовления йогурта.

Однако необходимо следить, чтобы посуда или фольга не поцарапали дно чаши. Для этого можно положить на дно бумагу для выпекания или купить силиконовый коврик, который кладется на дно мультиварки.

Как вынуть выпечку из мультиварки?

Существует два способа.

Если вы печете просто корж, нужно вставить в чашу мультиварки стимер (емкость для приготовления на пару, которая прилагается к мультиварке), а затем аккуратно перевернуть чашу. Корж окажется на стимере, и его можно будет переложить на тарелку.

Если вы печете пирог, сверху которого лежат фрукты или другая начинка, такой способ не совсем подходит. Поэтому вам нужно перед началом приготовления положить на дно

мультиварки крест-накрест две полоски бумаги для запекания. После окончания выпечки нужно потянуть за края и достать ваш пирог.

notes

Примечания

1

Как это сделать – посмотрите в инструкции к мультиварке.

2

Дополнительную информацию по выбору и устройству мультиварки вы можете найти в Приложении на с. 232